ಸೆಪ್ಟೆಂಬರ್-2001 ಬೆಲೆ ರೂ.10/-

ಜೀವನಾಡಿ

ಸಮಗ್ರ ಕುಟುಂಬ ಆರೋಗ್ಯ ಮಂಜರಿ

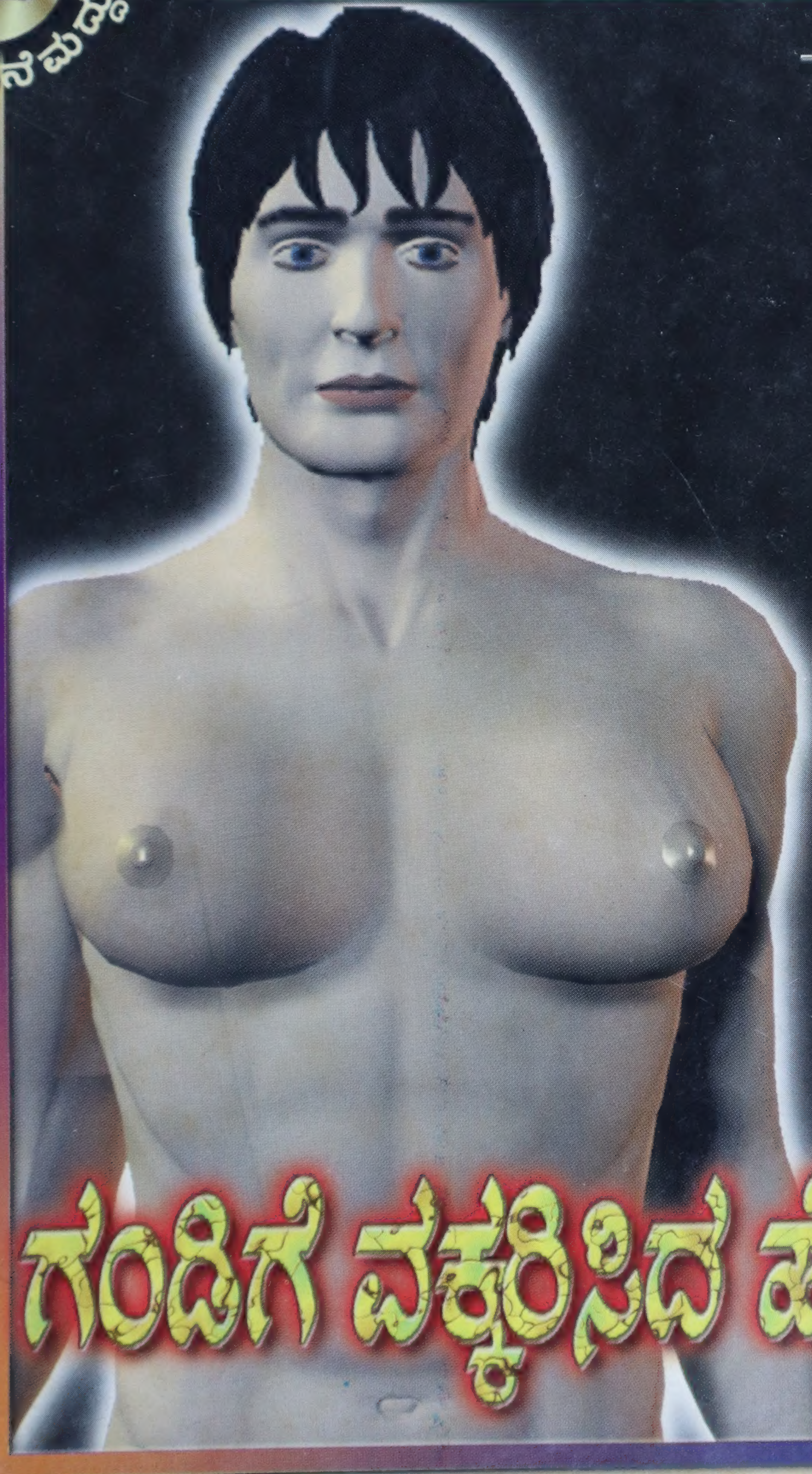
ತಿಂಗಳ ವಿಶೇಷ



ಶಿಶು ಲಾಲನೆ-ಪಾಲನೆ ಹೇಗೆ?

ಮೆಳ್ಳೆಗಣ್ಣು ಅಲಕ್ಷಿಸಬೇಡಿ

ಕಿವಿಗೆ ಕೊಬ್ಬರಿ ಎಣ್ಣೆ ಒಳ್ಳೆಯದೆ ?



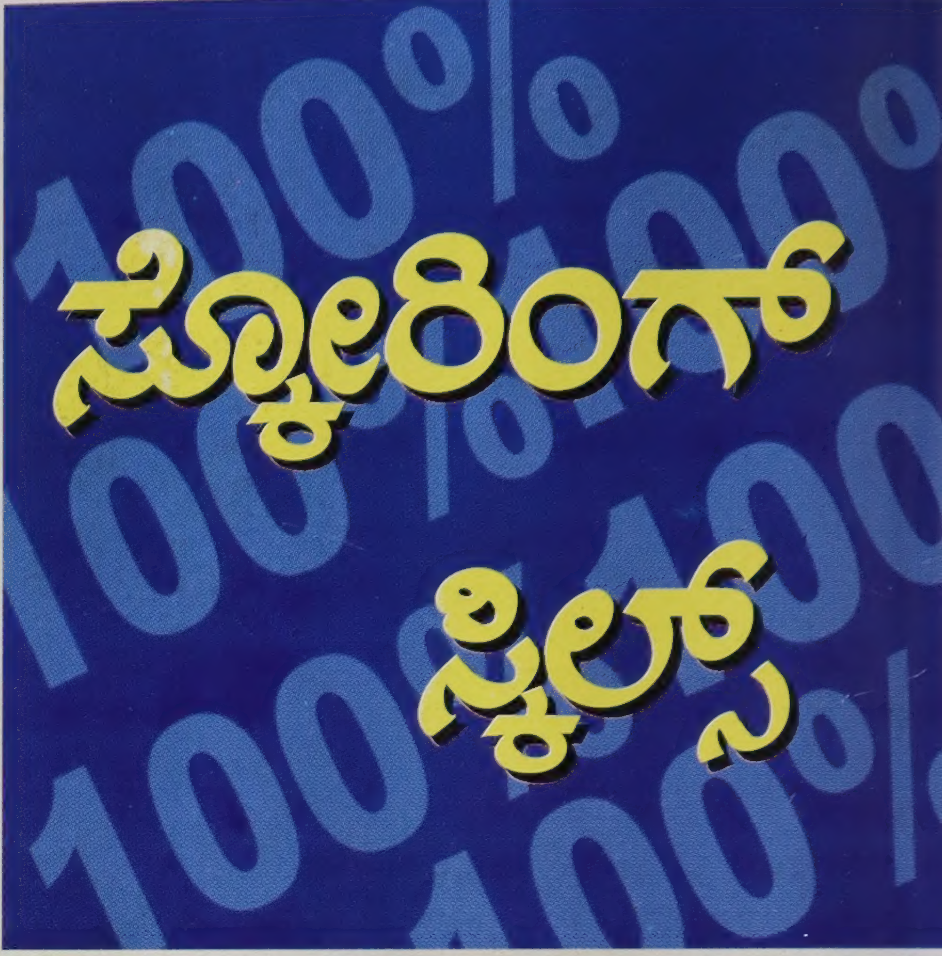
ಗಂಡಿಗೆ ವಕ್ಕರಿಸಿದ ಹೆಣ್ಮೊಲೆತನ

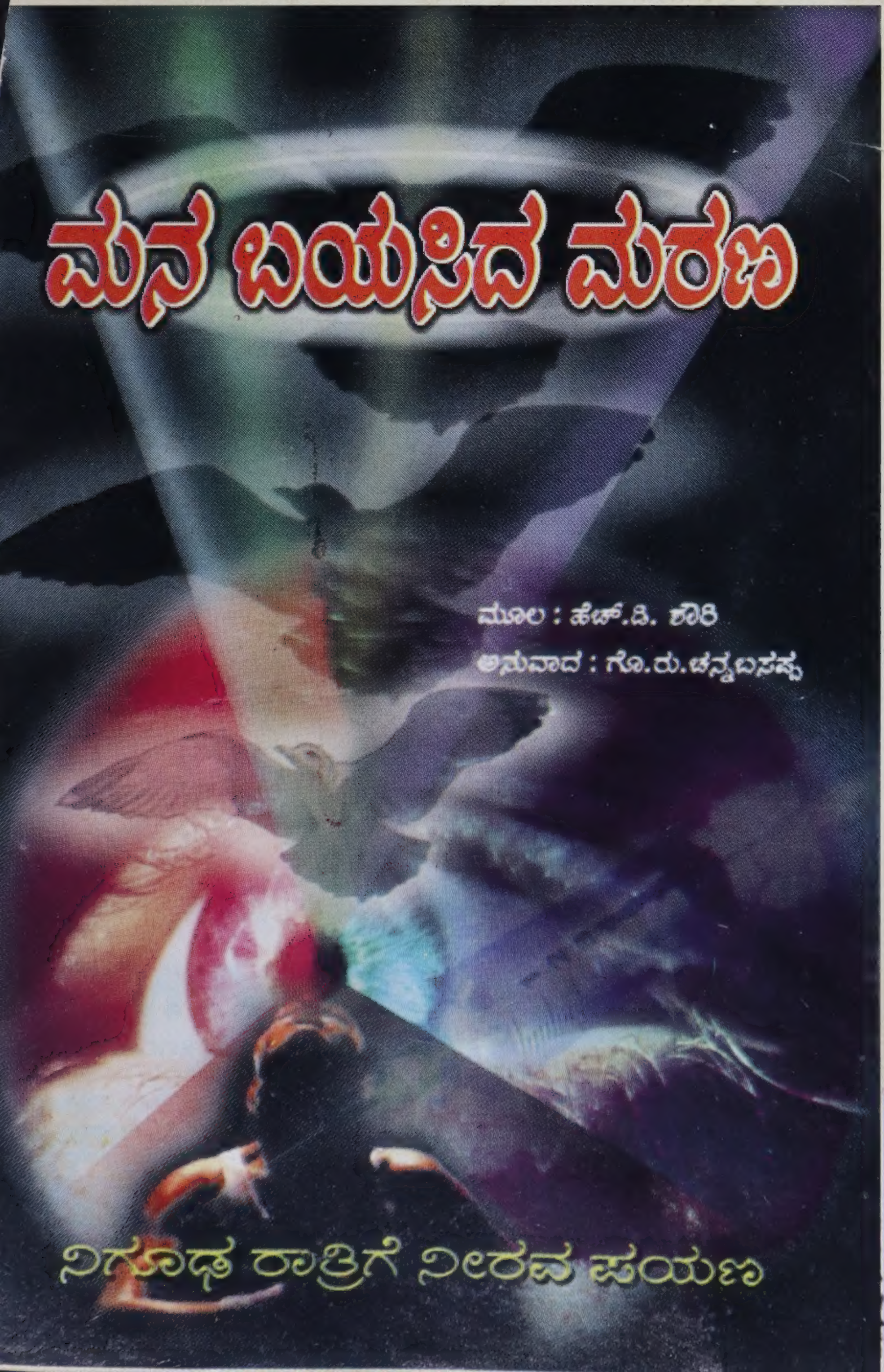
ಮಹಿಳೆಯರನ್ನು ಪೀಡಿಸುವ ಬಿಳಿಸೆರಗು

ಇದು ಆಧುನಿಕ ಜಗತ್ತು. ಸ್ಪರ್ಧೆ ಇಲ್ಲಿ ಅನಿವಾರ್ಯ,
ಹಾಗಾಗಿ ಹೆಚ್ಚು ಅಂಕ ಗಳಿಕೆ ಯಶಸ್ಸಿನ ಕೀಲಿಕೈ.
ನೀವರಿಯದ ಈ ಅಂಕಗಳಿಕೆಯ ರಹಸ್ಯಗಳ ಗಣಿ
ಈ ಸ್ಕೋರಿಂಗ್ ಸ್ಕಿಲ್ಸ್ ಪುಸ್ತಕ. ನಿಮ್ಮ ಯಶಸ್ವೀ
ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ ಜೀವನದ ಸಂಗಾತಿ. ಅಧ್ಯಯನ,
ಮನನ ಜ್ಞಾಪಕದ ರಹಸ್ಯಗಳು ಮನೋವೈಜ್ಞಾನಿಕ
ನೆಲೆಗಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಈ ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿ ಅಡಕ.
ಪ್ರತಿ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯೂ ಓದಲೇಬೇಕಾದಂಥ

'ಸ್ಕೋರಿಂಗ್ ಸ್ಕಿಲ್ಸ್'

ದಿಕ್ಸೂಚಿಯ ಹೆಮ್ಮೆಯ ಕೊಡುಗೆ.





"ಮನ ಬಯಸಿದ ಮರಣ"

ಮೂಲ: ಶ್ರೀ ಹೆಚ್. ಡಿ. ಶೌರಿ
ನಿರ್ದೇಶಕರು, ಕಾಮನ್‌ಕಾಸ್, ನವದೆಹಲಿ,

ಅನುವಾದ: ಶ್ರೀ ಗೊ. ರು. ಚನ್ನಬಸಪ್ಪ

- 'ಸಾವು' ಎಂಬ ಶಬ್ದವನ್ನು ಬಳಸಲಿಕ್ಕೇ ನಾವು ಅಳುಕುತ್ತೇವೆ. ಅದರಲ್ಲೂ ಶುಭ ಸಮಾರಂಭಗಳೆಂದು ನಾವು ಭಾವಿಸಿರುವ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಂತೂ ಸಾವಿನ ಮಾತು ಸುಳಿಯುವಂತೆಯೇ ಇಲ್ಲ. ಅದು ಅಮಂಗಳ, ಅಶುಭ ಎಂದೇ ನಮ್ಮ ನಂಬಿಕೆ.
- ಹುಟ್ಟು-ಸಾವುಗಳೆರಡೂ ದೈವಾಧೀನ ಎಂದು ನಾವು ಹೇಳುತ್ತೇವೆ. ಆದರೆ ಹುಟ್ಟು 'ಶುಭ'ವೆನಿಸಿ, ಸಾವು 'ಅಶುಭ'ವೆನಿಸುವುದು ಹೇಗೆ? ಹುಟ್ಟು-ಸಾವುಗಳೆರಡೂ ಸತ್ಯವೇ. ಆದರೆ ನಮ್ಮ ನಂಬಿಕೆಯಲ್ಲಿ ವ್ಯತ್ಯಾಸ.
- ಹುಟ್ಟು-ಸಾವುಗಳನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಲಂತೂ ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಕೇಳಿ ಹುಟ್ಟಿಲ್ಲ; ಹೇಳಿ ಸಾಯುತ್ತೇವೆಂದೂ ಹೇಳಲಾಗುವು ದಿಲ್ಲ. ಒಂದು ಸಡಗರ, ಮತ್ತೊಂದು ಸಂಕಟ. ಈ ವ್ಯತ್ಯಾಸ ಹೋಗಬೇಕು.
- 'ನೆಮ್ಮದಿಯ ಬದುಕು-ನೆಮ್ಮದಿಯ ಸಾವು'-ಈ ಬಗೆಗೆ ನಾವು ಗಂಭೀರವಾಗಿ ಚಿಂತನೆ ನಡೆಸಬೇಕಾಗಿದೆ. ನಮ್ಮ ರಾಜ್ಯಾಂಗ ನಮಗೆ ಬದುಕುವ ಹಕ್ಕು ನೀಡಿದೆ. ಅದರಂತೆ ಸಾಕೆನಿಸಿದಾಗ ಬದುಕದಿರುವ ಹಕ್ಕೂ ನಮ್ಮದಾಗಬೇಕು.

\- ಗೊ.ರು.ಚ

ಪ್ರಕಾಶನ:

ದಿಕ್ಸೂಚಿ (ಡಿಜಿಟಲ್ ಮೀಡಿಯಾ) ಪ್ರೈ. ಲಿ

122 ಎ, ಸನ್‌ರೈಸ್ ಪ್ಲಾಜಾ, 3ನೇ ವೈ ಬ್ಲಾಕ್, ವಾಟಾಳ್ ನಾಗರಾಜ್ ರಸ್ತೆ
ಭಾಷ್ಯಂ ವೃತ್ತದ ಹತ್ತಿರ, ರಾಜಾಜಿನಗರ, ಬೆಂಗಳೂರು-560 010
ದೂರವಾಣಿ - 3352696, 3206441

ವ್ಯವಸ್ಥಾಪಕ ಸಂಪಾದಕರು/ಪ್ರಕಾಶಕರು

ಎ.ಟಿ. ಪಾಟೀಲ್

• ಕಾರ್ಯಾಲಯ ವಿಳಾಸ •

ನಂ.122 'ವೈ', 3ನೇ 'ವೈ' ಬ್ಲಾಕ್,
ಸನ್‌ರೈಸ್ ಪ್ಲಾಜಾ, ವಾಟಾಳ್ ನಾಗರಾಜ್ ರಸ್ತೆ,
ಭಾಷ್ಯಂ ಸರ್ಕಲ್ ಹತ್ತಿರ, ರಾಜಾಜಿನಗರ,
ಬೆಂಗಳೂರು-560 010
ಫೋನ್: 3352696, 3206441

ಪ್ರಧಾನ ಸಂಪಾದಕರು

ಡಾ॥ ಸ.ಜ. ನಾಗಲೋಟಿಮಠ

ಶಾಂತಾ, ನಂ.-25, ಬಾಕ್ಸೈಟ್ ರಸ್ತೆ,
ಬಸವ ಕಾಲೋನಿ, ಬೆಳಗಾವಿ-590 010.

ಸಂಪಾದಕರು

ಡಾ॥ ನಾ. ಸೋಮೇಶ್ವರ

ಜನನಿ, ಎ - ಡಿ5 - 186, ಕೆ.ಎಚ್.ಬಿ.ಎಸ್.ಎಸ್.ಎಸ್. - 407
ಜಿ.ಕೆ.ವಿ.ಕೆ. ಪೋಸ್ಟ್, ಬೆಂಗಳೂರು - 65

ಉಪ ಸಂಪಾದಕರು : ಅಶೋಕ ಚಿಕ್ಕಪರಪ್ಪಾ

ಮುಖಪುಟ ವಿನ್ಯಾಸ : ಪ್ರತಾಪ್ ಡಿ.

ಸಂಪುಟ - 5
ಸಂಚಿಕೆ - 8

ಜೀವನಾಡಿ

ಸೆಪ್ಟೆಂಬರ್
2001



20

ಮೆಳ್ಳೆಗಣ್ಣು ಅಲಕ್ಷಿಸಬೇಡಿ

ಮುಖಪುಟ ಲೇಖನ



12

ಗಂಡಿಗೆ ವಕ್ಕರಿಸಿದ ಹೆಣ್ಮೊಲೆಗಳು



39

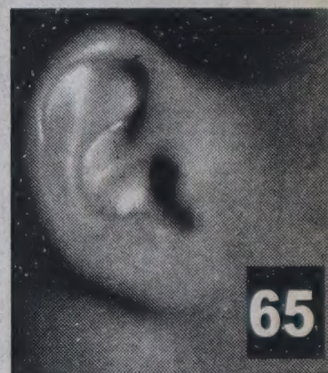
ರೋಗಿ-ವೈದ್ಯ ಸಂಬಂಧ

ತ್ವಚೆಯ ಕುರಿತಾದ 17 ಭ್ರಮೆಗಳು



28

ಕಿವಿಗೆ ಕೊಬ್ಬರಿ ಎಣ್ಣೆ ಒಳ್ಳೆಯದೆ?



65

● ವಿಶೇಷ ಲೇಖನಗಳು ●

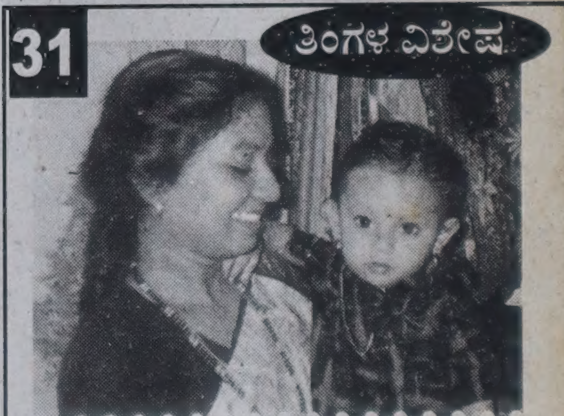
● ವಿಶಿಷ್ಟ ಲೇಖನಗಳು ●

ಲೇಖನ ಮಾಲೆಗಳು

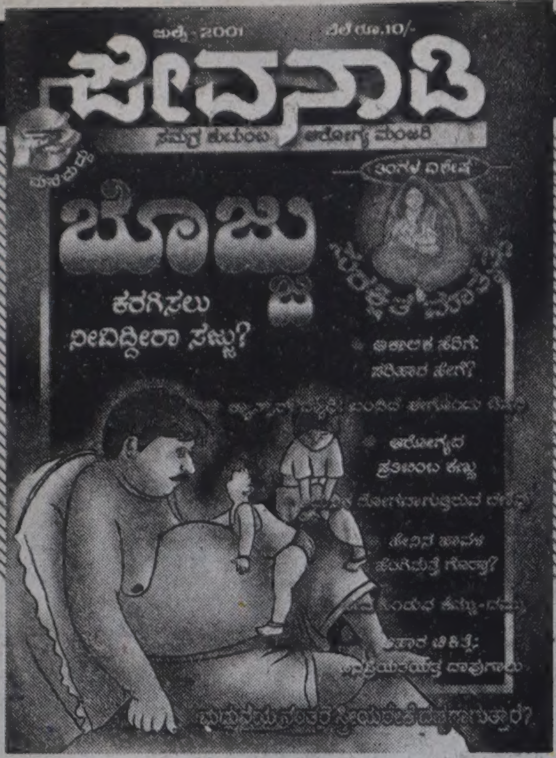
ಸ್ಥಿರ ಶೀರ್ಷಿಕೆಗಳು

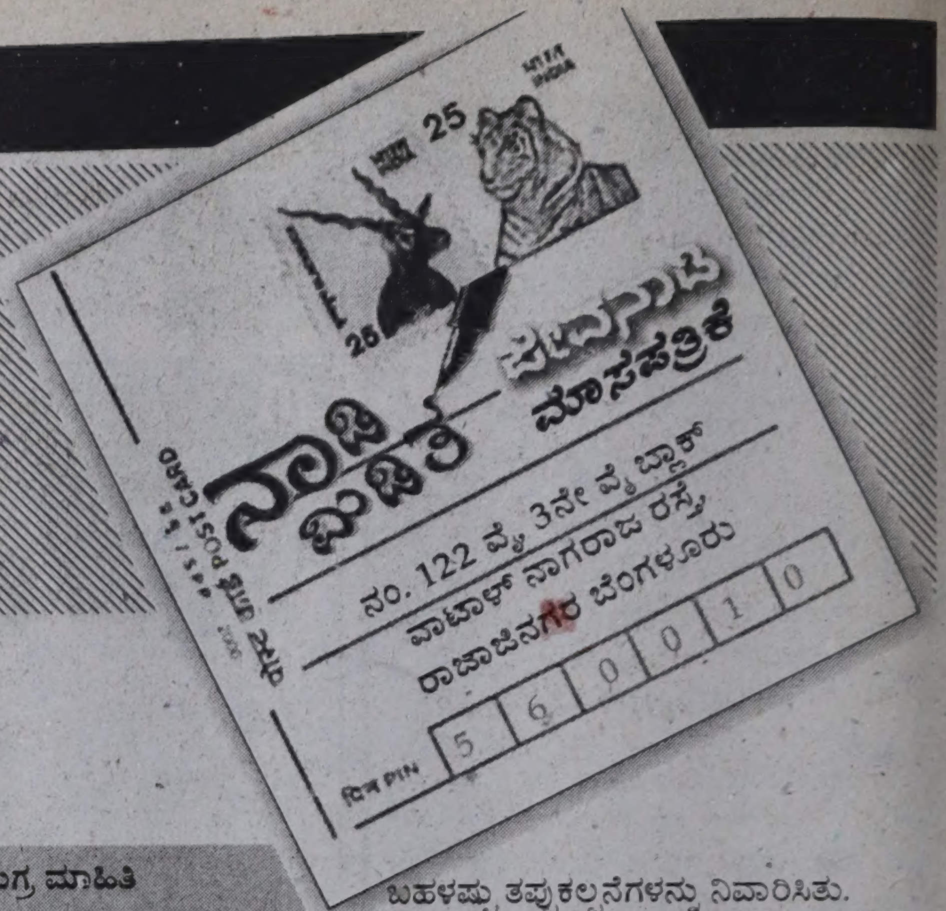
31

ತಿಂಗಳ ವಿಶೇಷ



ಮಕ್ಕಳ ಲಾಲನೆ-ಪೋಷಣೆ ಹೇಗೆ?





ಬೊಜ್ಜು

ನಗರೀಕರಣದ ದುರಂತದಲ್ಲಿ ತನ್ನನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಂಡ ಮಾನವ ಪ್ರಕೃತಿ ಸಹಜ ಬದುಕಿನಿಂದ ವಿಮುಖನಾದುದರ ಪರಿಣಾಮವೇ ರೋಗಗಳಿಗೆ ಆಮಂತ್ರಣ ನೀಡುವ ಬೊಜ್ಜು. ಅದರ ನಿಯಂತ್ರಣ ಮತ್ತು ನಿವಾರಣೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಜುಲೈ 2001ರ ಸಂಚಿಕೆಯಲ್ಲಿ, ಅಶೋಕ ಚಿಕ್ಕಪರಪ್ಪಾ ಅವರು ಉಪಯುಕ್ತ ಮಾಹಿತಿ ಕೊಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ.

ನರೇಂದ್ರ, ಸಿರಕಜೆ ಬೆಂಗಳೂರು-3

ಧ್ಯಾನ

ನೀವು ಧ್ಯಾನ ಕಲಿತುಕೊಳ್ಳಿ ಆರ್.ವಿ.ಕಟ್ಟೀಮನಿಯವರ 'ಧ್ಯಾನ' ಲೇಖನಮಾಲೆಯ ಈ ಕಂತು ಸೊಗಸಾಗಿ ಮೂಡಿಬಂದಿದೆ. 'ಮನೆಮದ್ದು' ಹಾಗೂ 'ಜೀವಧಾರೆ' ಅಂಕಣಗಳು ಜೀವನಾಡಿಯ ಜೀವವಿದ್ದಂತೆ.

ಬಸವರಾಜ ಡೆಂಗಿ ಬಸವನಬಾಗೇವಾಡಿ

ಅರ್ಥಪೂರ್ಣ 'ಸಂಪಾದಕೀಯ'

ಸ.ಜ.ನಾಗಲೋಟಿಮಠ ಅವರ ಸಂಪಾದಕೀಯ 'ಮಹಾವ್ಯಸನ' ಅರ್ಥಪೂರ್ಣವಾಗಿತ್ತು. ಇಂದಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಹೊಟ್ಟೆಗೆ ಹಿಟ್ಟಿಲ್ಲದಿದ್ದರೂ ಜುಟ್ಟಿಗೆ ಮಲ್ಲಿಗೆ ಎಂಬಂತೆ, ಬಡವ-ಶ್ರೀಮಂತರೆನ್ನದೆ ಎಲ್ಲರೂ ಮದ್ಯ,ಗುಟಕಾ ಮತ್ತೀತರ ಚಟಗಳಿಗೆ ಬಲಿಯಾಗುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಇಂತಹ ಯುವಕ-ಯುವತಿಯರಿಗೆ ಇದೊಂದು ಎಚ್ಚರಿಕೆಯ ಗಂಟೆ.

ಮಹಾಂತೇಶ ರಾಜಗೋಳಿ ಯರಡಾಲ (ಬೈಲಹೊಂಗಲ)

ವೈದ್ಯ ಮತ್ತು ಹಾಸ್ಯ

'ವೈದ್ಯ ಮತ್ತು ಹಾಸ್ಯ' ಅಂಕಣದಲ್ಲಿ ಡಾ॥ ವಸುಂಧರಾ ಭೂಪತಿಯವರು ಬರೆದ '**ಋಣ**' ಮತ್ತು '**ಎಣ್ಣೆ**' ಪ್ರಸಂಗಗಳು ತುಂಬಾ ಮೆಚ್ಚಿಕೆಯಾದವು. ಹಿಂದಿನ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಅಜ್ಜ-ಅಜ್ಜಿಯರು ಬಳಸುತ್ತಿದ್ದ ಉಪಚಾರ ಪದ್ಧತಿಯನ್ನು ನೀವು ಮುತುವರ್ಜಿಯಿಂದ 'ಮನೆ ಮದ್ದು' ಅಂಕಣದಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟಿಸುತ್ತಿರುವುದು ನಿಜಕ್ಕೂ ಇದು ಓದುಗರಿಗೆ 'ಜೀವನಾಡಿ'ಯ ಕೊಡುಗೆ ಎನ್ನಬಹುದು.

ಡಾ॥ ಬಸವರಾಜ ಮಂಡಲಗೇರಿ ಮುರಡಿ (ಯಲಬುರ್ಗಾ)

ಸಮಗ್ರ ಮಾಹಿತಿ

ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳುವಳಿಕೆ ನೀಡುವುದರಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯ ಹೊಂದುವ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ 'ಜೀವನಾಡಿ'ಯ ಪ್ರಯತ್ನ ಮೆಚ್ಚುವಂತದ್ದು. ಇದರಲ್ಲಿ ಅಲೋಪತಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಒತ್ತು ಕೊಟ್ಟಂತಿದೆ. ಆಯುರ್ವೇದ ಮತ್ತು ಹೋಮಿಯೋಪತಿಯ ಔಷಧೋಪಚಾರದ ಬಗೆಗೂ ಸಮಗ್ರ ಮಾಹಿತಿ ಬರಲಿ.

ಡಾ॥ ಉದಯಕುಮಾರ ಆಯಾಚಿತ ಶ್ರೀಕ್ಷೇತ್ರಗಾಣಗಾಪುರ (ಗುಲಬರ್ಗಾ)

ಇದೇ ಚಂದ.....

ನನಗೆ 'ಜೀವನಾಡಿ' ತುಂಬಾ ಅಚ್ಚು-ಮೆಚ್ಚಿನ ಮಾಸಪತ್ರಿಕೆ. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಪುಟಗಳು ಓದಿಸಿಕೊಂಡು ಹೋಗುತ್ತವೆ. ಇದರ ಅಂದ ಹೇಗೆ ವರ್ಣಿಸಿದರೂ ತೃಪ್ತಿಯಿಲ್ಲ. ಬಳ್ಳಿಗೆ ಹೂ ಚೆಂದ, ತಾಯಿಗೆ ಮಗು ಚೆಂದ, ಆಕಾಶಕ್ಕೆ ಚಂದ್ರಮ ಚೆಚೆಂದ, ನನಗೆ ಜೀವನಾಡಿಯೇ ಅಂದ.

ಆನಂದ ಎಚ್ ಕೊಪ್ಪಳ

ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ನಾಡಿ

ದೇಹದ ಧ್ಯೇಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಸಂಪೂರ್ಣ ವಿವರಣೆ ಕೊಡುವ ಜೀವನಾಡಿ, ನನ್ನ ಜೀವದ ನಾಡಿ. ಇದು ಜೀವನಾಡಿಯಲ್ಲ, ಮಾರ್ಗದರ್ಶಕ ನಾಡಿ ಎಂದರೆ ತಪ್ಪಲ್ಲ.

ಕುಮಾರ ಎನ್. ಮರೇಗುದ್ದಿ (ಜಮಖಂಡಿ)

ಉತ್ಕೃಷ್ಟ ಲೇಖನ ಮಾಲೆ

'ಧ್ಯಾನ' ಉತ್ಕೃಷ್ಟ ಲೇಖನಮಾಲೆ. ನಗರೀಕರಣದ ಯಾಂತ್ರಿಕ ಬದುಕಿನಲ್ಲಿ ಯಂತ್ರವಾಗಿ ಹೋಗಿರುವ ಮಾನವನ ಬದುಕಿಗೆ ಧ್ಯಾನ ಕೀಲೆಣ್ಣೆಯಂತೆ ಗೋಚರಿಸುತ್ತಿದೆ.

ಎನ್.ಎಸ್.ಮೇಲ್ಮರಿ ಸೂರಗಿ

ತಪ್ಪು ಕಲ್ಪನೆ ನಿವಾರಿಸಿತು

ಡಾ॥ ಎಚ್.ಎಸ್.ಮೋಹನ್ ಅವರ ಕಣ್ಣು ಮತ್ತು ದೈಹಿಕ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಲೇಖನ ನಮ್ಮಲ್ಲಿನ ಬಹಳಷ್ಟು ತಪ್ಪುಕಲ್ಪನೆಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸಿತು.

ಕೆ.ಮರಿಯಪ್ಪ ಕನಕಪುರ

ನವವಿವಾಹಿತೆಯರಿಗೆ ಕಿವಿಮಾತು

ಮದುವೆಯ ನಂತರ ಸ್ತ್ರೀಯರೇಕೆ ದಪ್ಪಗಾಗುತ್ತಾರೆ ಕೆ.ರತ್ನಾ ಅವರ ಲೇಖನ ನವವಿವಾಹಿತ ಯುವತಿಯರಿಗೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಮಾಹಿತಿ ನೀಡಿತು.

ಮಂಜುಳಾ ತುಮಕೂರು

ಗಮನ ಸೆಳೆಯಿತು

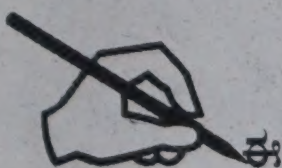
ಜೀವನಾಡಿ ಕನ್ನಡನಾಡಿನ ಉಪಯುಕ್ತ ವೈದ್ಯ ಮಾಸಪತ್ರಿಕೆ. ಜುಲೈ ತಿಂಗಳ ಬಹುತೇಕ ಲೇಖನಗಳು ಗಮನ ಸೆಳೆಯುವಂತಿದ್ದವು. ಅಂದಹಾಗೆ ತಾವು ಇಲೆಕ್ಟ್ರೋ ಹೋಮಿಯೋಪತಿ ಬಗೆಗೂ ಒಂದಷ್ಟು ಮಾಹಿತಿ ಕೊಡಿ.

ಡಾ॥ ಕುಮಾರ ತೇಜಸ್ವಿ ಗದಗ



ಜೀವಧಾರೆ

ಆಕಳ ಹಾಲು ಹಾನಿಕಾರಕವೆ?



ಈ ವಿಚಾರವೇ ಒಂದು ಹುಚ್ಚು ಕಲ್ಪನೆ ಎಂದು ಹಳಿಯುವವರು ಬಹಳ. ಅದೂ ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಗೋಮೂತ್ರ, ಪಂಚಗವ್ಯ, ಆಕಳ ಹಾಲು, ಆಕಳ ತುಪ್ಪ ಎಂದು ಆದರಿಸುವ ಜನರಿಗೆ ಗೋವಿನ ಹಾಲು ಹಾನಿಕಾರಕ ಎಂದರೆ ಸಹ್ಯವಾದೀತೆ? ನಮಗೆ ಗೋವು ಎಂದರೆ ದೇವತೆ. ಗೋವಿನ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟೊ ಲಕ್ಷ ದೇವತೆಗಳು ವಾಸಿಸುತ್ತಿರುವರು ಎಂಬ ನಂಬಿಕೆ. ಹೀಗಿದ್ದಾಗ ಗೋವಿನ ಹಾಲು ವಿಷಕಾರಕ ಎಂದರೆ ಹೇಗೆ? ಆದರೆ ಗೋವಿನ ಹಾಲನ್ನು ಹಳಿಯುವ, ಗೋವಿನ ಹಾಲು ವಿಷ ಎಂದು ಹೇಳುವ ಸಂಸ್ಥೆಯೊಂದು ಇಂಗ್ಲೆಂಡಿನಲ್ಲಿ ಇದೆ. ಅದು ಪ್ರಾರಂಭವಾಗಿ ಹತ್ತಾರು ವರ್ಷಗಳು ಆಗಿವೆ. ಅವರ ಹೇಳಿಕೆಯಂತೆ, ಆಕಳ ಹಾಲು ಕುಡಿಯಬಾರದು. ಆಕಳ ಹಾಲಿನಿಂದ ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಿದ ಮೊಸರು, ಬೆಣ್ಣೆ, ಮಜ್ಜಿಗೆ ಇತ್ಯಾದಿ ಸೇವಿಸಬಾರದು. ಮಾನವರು ಶಿಶುವಾಗಿದ್ದಾಗ ತಮ್ಮ ತಾಯಿಯ ಎದೆಹಾಲನ್ನು ಮಾತ್ರ ಸೇವಿಸಲು ಅವರಿಗೆ ಅಧಿಕಾರವಿದೆ. ಅದನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಮಾನವರು ಬೇರೆ ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಕೆಚ್ಚಲಿನಿಂದ ಬರುವ ಹಾಲನ್ನು ಕುಡಿಯುವ ಹಕ್ಕು ಇಲ್ಲ. ಆ ಪ್ರಾಣಿ ಹಾಲನ್ನು ತನ್ನ ಮರಿಗಳಿಗೆಂದೇ ತಯಾರಿಸಿರುತ್ತದೆಯೇ ವಿನಃ ಮಾನವರಿಗೆಂದಲ್ಲ. ಆಯಾ ಪ್ರಾಣಿಯ ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಇರುವ ಪ್ರೊಟೀನ ಪದಾರ್ಥ ಕೊಬ್ಬು ಮುಂತಾದವು ಬೇರೆ ಪ್ರಕಾರದ ರಸಾಯನಿಕಗಳಿಂದ ತಯಾರಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಈ ರಸಾಯನಿಕಗಳು ಮಾನವ ದೇಹಕ್ಕೆ ಒಗ್ಗುವುದಿಲ್ಲ. ಆಗ ಮಾನವ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಹಲವಾರು ವಿಕಾರಗಳು ಕಂಡುಬರುವುದು ನಿಜ. ಈ ವಿಕಾರಗಳಲ್ಲಿ ಮುಖದ ಮೇಲೆ ಏಳುವ ಮಡಿಬೊಕ್ಕೆಗಳು ಅತಿ ಕೆಟ್ಟವು. ಮಡಿಬೊಕ್ಕೆಗಳು ಮುಖದ ಅಂದವನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಹಾಳು ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಅನೇಕ ಮುಗ್ಧ ಜನರು ಹಾಲು ಸೇವಿಸಿ ತಮ್ಮ ಮುಖದ ಅಂದ ಕೆಡಿಸಿಕೊಂಡಿರುವರು, ಹಾಲು ಕುಡಿಯುವವರ ಜೊಲ್ಲಿನಲ್ಲಿ ಲೋಳೆಯ ಹನಿಗಳು ಹೆಚ್ಚುವವು, ಮಾತಾಡುವಾಗ ಈ ಹನಿಗಳು ಹೊರಗೆ ಜಿಗಿದು ಎದುರಿಗೆ ಕುಳಿತ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಒಂದು ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಮುಜುಗರ ತರುವವು. ಇದನ್ನೆಲ್ಲ ತಪ್ಪಿಸಿ ಸುಂದರವಾದ ಮುಖಚರ್ಯೆಯನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಹಾಲು ಕುಡಿಯಬಾರದಂತೆ.

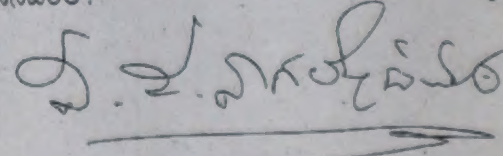
ಈ ಸಂಘದ ಹೆಸರು ಪೀಪಲ್ ಫಾರ್ ಎಥಿಕಲ್ ಟ್ರೀಟ್‌ಮೆಂಟ್ ಫಾರ್ ಎನಿಮಲ್ಸ್'' ಎಂದು. ಅದರ ಅರ್ಥ. ಸಾಕು ಪ್ರಾಣಿಗಳಿಗೆ ನೀತಿಯುತ ನ್ಯಾಯ ಸಿಗುವಂತೆ ಮಾಡುವ ಜನ.

ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಇದು ಸಾಧ್ಯವೇ? ಎಳ್ಳಷ್ಟು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಭಾರತೀಯರು ಗೋವು ಸಾಕುವದು ಕೇವಲ ಹಾಲಿಗಾಗಿ ಅಲ್ಲ, ಗೋವು ನಮಗೆ ಹಲವು ಬಗೆಯಿಂದ ಬೇಕು. ಹೋರಿಗರು ಬೆಳೆದು ದೊಡ್ಡದಾಗಿ ಒಕ್ಕಲಿಗನ ಗೆಳೆಯನಂತೆ ದುಡಿಯುವದು. ಅದು ಸರಕು-ಸಾಮಾನುಗಳ ಸಾಗಣೆಯಲ್ಲಿ ಬೇಕು. ದನಕರುಗಳ ಸಗಣಿ ಗೊಬ್ಬರ ಬಂಗಾರ ಗೊಬ್ಬರ ಎಂದೇ ವರ್ಣಿಸಲ್ಪಡುವದು. ಹೊಲದ ಮಣ್ಣಿನ ಶಕ್ತಿ ಇಂಥ ಗೊಬ್ಬರವನ್ನೇ ಅವಲಂಬಿಸಿದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ನಾವು ದನಕರುಗಳನ್ನು ಸಾಕಲೇಬೇಕು. ಸಾಕುಪ್ರಾಣಿಗಳ ಹಾಲು ಈಗ ನಮಗೆ ಊಟದ ಅವಿಭಾಜ್ಯ ಅಂಗವಾಗಿದೆ. ತಾಯಿಯ ಹಾಲು ದೊರೆಯದಿದ್ದರೆ ಗೋವಿನ ಹಾಲು ಬೇಕೇಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಮಕ್ಕಳಿಂದ- ಮುದುಕರವರೆಗೆ ಹಾಲು ಬೇಕೇಬೇಕು. ಇಂಗ್ಲೆಂಡಿನ ಜನತೆಯ ವಿಚಾರ ನಮ್ಮ ವಿಚಾರ ಒಂದಾಗಲು ಸಾಧ್ಯವೇ ಇಲ್ಲ. ಗೋವಿನ ಹಾಲು ಇಂಗ್ಲೆಂಡಿನವರ ಸೌಂದರ್ಯ ಕೆಡಿಸಬಹುದು. ಆದರೆ ನಮ್ಮ ಸೌಂದರ್ಯ ಹೆಚ್ಚಿಸುವದಂತೂ ನಿಜ.

ಕೀಟನಾಶಕ ಹಾಗು ಮುದ್ದು ಮಕ್ಕಳು

ಇತ್ತೀಚಿನ ಅಧ್ಯಯನಗಳ ಪ್ರಕಾರ, ಎಳೆಯ ಮಕ್ಕಳು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ರೋಗಕ್ಕೆ ಬಲಿಯಾಗುವುದು ಹೆಚ್ಚಿದೆ. ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಹತ್ತಾರು ವಿಧದಿಂದ ಇದರ ಕಾರಣ ಹುಡುಕುತ್ತಿರುವರು. ಒಂದು ಗುಂಪಿನ ಲಕ್ಷ ಕೀಟನಾಶಕಗಳ ಬಳಕೆ ಹಾಗೂ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಪ್ರಮಾಣಗಳ ಕಡೆಗೆ ಹೊರಳಿತು. ಆ ಅಧ್ಯಯನದಂತೆ ಯಾವುದೇ ಒಂದು ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಕೀಟನಾಶಕಗಳ ಸಿಂಪರಣೆ ಹೆಚ್ಚಾದರೆ ಆ ಪ್ರದೇಶದ ಮಕ್ಕಳು ಕ್ಯಾನ್ಸರದಿಂದ ಬಳಲುವದು ಹೆಚ್ಚು ಎಂಬ ಸಂಗತಿ ಬೆಳಕಿಗೆ ಬಂದಿತು. ಈ ಸಂಗತಿ ಎಲ್ಲರ ಗಮನವನ್ನು ತನ್ನೆಡೆಗೆ ಸೆಳೆಯಿತು. ಹಾಗಾದರೆ ಹೆಚ್ಚು ಕೀಟನಾಶಕ ಬಳಸುವ ಪ್ರದೇಶಗಳಾವವು ಎಂಬುದರ ಪರಿಶೀಲನೆಯೂ ಪ್ರಾರಂಭವಾಯಿತು. ಕೆಲವೇ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದು ಕಹಿಸುದ್ದಿ ಹೊರಬಂದಿತು. ಎಲ್ಲಿ ಹೂದೋಟಗಳು ಹೆಚ್ಚು ಇವೆಯೋ ಅಲ್ಲಿ ಕೀಟನಾಶಕಗಳ ಬಳಕೆ ಜಾಸ್ತಿ. ಹೂದೋಟಗಳ ಸುತ್ತಲಿನ ಜನರ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಕೀಟನಾಶಕ ಜಾಸ್ತಿ ಸೇರುವವೋ ಇಲ್ಲವೋ ಎಂಬ ಅಧ್ಯಯನ ನಡೆಯಿತು. ನಿಜವಾಗಿಯೂ ಹೂದೋಟಗಳ ಸುತ್ತಲೂ ಹಾಗೂ ಸಮೀಪದಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸುವ ಜನರ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಕೀಟನಾಶಕಗಳು ಜಾಸ್ತಿ ಸೇರಿವೆ ಎಂಬುದು ಖಚಿತವಾಯಿತು. ಚಿಕ್ಕಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಹಿರಿಯರಿಗಿಂತ ಕೀಟನಾಶಕಗಳ ಪ್ರಮಾಣ ಜಾಸ್ತಿ ಎಂಬುದೂ ಸಂಶೋಧನೆಗೊಳಗಾಯಿತು. ಹಲವಾರು ಸಂಗತಿಗಳು ಬೆಳಕಿಗೆ ಬಂದವು. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖವಾದವುಗಳೆಂದರೆ- ಮಕ್ಕಳು ಹೂದೋಟದಲ್ಲಿ ಬಂದಾಗ ಓಡಾಡುತ್ತವೆ, ಹೂಗಿಡಗಳನ್ನು ಸ್ಪರ್ಶಿಸುತ್ತವೆ. ಹುಲ್ಲಿನ ಹಾಸಿಗೆಯ ಮೇಲೆ ಉರುಳಾಡುತ್ತವೆ. ಅವರ ಕೈಗಳು ಹೂದೋಟದ ಸಸ್ಯಗಳ ಸಂಪರ್ಕದಲ್ಲಿ ಬರುವದು ಜಾಸ್ತಿ. ಹೀಗಾಗಿ ಮಕ್ಕಳ ಕೈಗಳಿಗೆ ಕೀಟನಾಶಕಗಳು ಅಂಟಿಕೊಳ್ಳುವದು ಸಹಜ. ಮಕ್ಕಳ ಕೈಗಳು ಬಹುಬೇಗನೆ ಅವರ ಬಾಯೊಳಗೆ ಸೇರುವದು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ತಿಳಿದ ಸಂಗತಿ. ಈ ಕಾರಣದಿಂದ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಕೀಟನಾಶಕಗಳು ಜಾಸ್ತಿ ಸೇರುತ್ತವೆ. ಈ ವಿಷಗಳು ದೇಹ ಸೇರಿ ಮಕ್ಕಳ ಮೃದು ಅಂಗಾಂಗಗಳ ಮೇಲೆ ತಮ್ಮ ಕುಪ್ರಭಾವ ಬೀರುವವು, ಇದರಿಂದ ಮಕ್ಕಳು ಹಲವು ಅಲರ್ಜಿ ತೊಂದರೆಗಳಿಗೆ ಬಲಿಯಾಗುವರು. ಇನ್ನೂ ಕೆಲವರು ನರಗಳ ದೌರ್ಬಲ್ಯಕ್ಕೆ ಗುರಿಯಾಗುವರು. ದೀರ್ಘಕಾಲದಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಹುಟ್ಟುವದು.

ಈ ಸಂಗತಿ ಹೂದೋಟ ಬೆಳೆಸುವವರಿಗೊಂದು ಎಚ್ಚರಿಕೆ. ಮಕ್ಕಳನ್ನು ವಾಯುವಿಹಾರಕ್ಕೆ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಹೂದೋಟಗಳಲ್ಲಿ ಕರೆದೊಯ್ಯುವಾಗ ಕೀಟನಾಶಕಗಳ ದುಷ್ಪಭಾವದ ಬಗ್ಗೆ ನೆನಪಿರಲಿ.



ಪ್ರಧಾನ ಸಂಪಾದಕರು



ಧ್ಯಾನ

ನಿತ್ಯ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಧ್ಯಾನ

ಆರ್.ವಿ. ಕಟ್ಟೀಮನಿ, ತಡಕಲ್

ಜೆನ್ ಮಾಸ್ಟರ್ ಹುಕುಯಿನ್ ಪವಿತ್ರ ಜೀವನವನ್ನು ಕಳೆಯುತ್ತಿರುವನೆಂದು ಅವನ ನೆರೆ-ಹೊರೆಯವರೆಲ್ಲ ಮೆಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದರು. ಸುಂದರ ಯುವತಿಯೊಬ್ಬಳು ಅವನ ಮನೆಯ ಹತ್ತಿರದಲ್ಲೇ ತನ್ನ ತಂದೆ-ತಾಯಿಯೊಂದಿಗೆ ವಾಸಿಸುತ್ತಿದ್ದಳು. ಅವರು ಹೋಟೆಲೊಂದನ್ನು ನಡೆಸುತ್ತಿದ್ದರು.

ಆ ಯುವತಿ ಒಮ್ಮೆ ಗರ್ಭಧರಿಸಿದಳು. ಅವಿವಾಹಿತ ಮಗಳು ಗರ್ಭಧರಿಸಿದ್ದು ಆ ತಂದೆ-ತಾಯಿಗೆ ಸಿಟ್ಟು ತರಿಸಿತು. ಮಗಳನ್ನು ಸಾಕಷ್ಟು ಹೊಡೆದು ಬಡಿದ ನಂತರ ಕೊನೆಗೆ ಅವಳು ತನ್ನ ಗರ್ಭಕ್ಕೆ ಹುಕುಯಿನ್ ಕಾರಣ ಎಂದು ಹೇಳಿಬಿಟ್ಟಳು. ಆ ಯುವತಿಯ ತಂದೆ-ತಾಯಿ ಕ್ರೋಧದಿಂದ ಉರಿಯುತ್ತ ಹುಕುಯಿನ್ ಬಳಿ ಹೋಗಿ ಹುಯಿಲೆಬ್ಬಿಸಿದರು. ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಕೇಳಿ ಹುಕುಯಿನ್ ಹಾಗಾ.... ಎಂದಷ್ಟೇ ಹೇಳಿದ. ಆ ಸುದ್ದಿ ಊರಲ್ಲೆಲ್ಲಾ ಹಬ್ಬಿತು.

ಮಗು ಹುಟ್ಟಿದ ನಂತರ ಆ ಯುವತಿಯ ತಂದೆ-ತಾಯಿ ಆ ಮಗುವನ್ನು ಹುಕುಯಿನ್ ಬಳಿ ಬಿಟ್ಟುಹೋದರು. ಅಷ್ಟೊತ್ತಿಗೆ ಹುಕುಯಿನ್‌ನ ಮರ್ಯಾದೆಯೆಲ್ಲವೂ ಮಣ್ಣುಗೂಡಿ ಹೋಗಿತ್ತು. ಆದರೆ ಅವನು ಅದರಿಂದೇನೂ ಕಿರಿಕಿರಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲಿಲ್ಲ. ಆ ಮಗುವಿನ ಲಾಲನೆ- ಪಾಲನೆ ಮಾಡತೊಡಗಿದ. ಅವನು ನೆರೆಹೊರೆಯವರಿಂದ

ಧ್ಯಾನದಿಂದಾಗಿ ಸುಪ್ತಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿನ ವಿಷಯಗಳು ನಮ್ಮ ಗ್ರಹಿಕೆಯೊಳಗೆ ಬರುವುದರಿಂದ ನಿಯಂತ್ರಣ, ರೂಢಿಗಳ ಹಿಡಿತ ತುಸು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಮೆಡಿಟೇಶನ್‌ನಿಂದಾಗಿ ಸಂಭವಿಸುವ ಜಾಗೃತಾವಸ್ಥೆಯ ವಿಸ್ತರಣೆಯಿಂದಾಗಿ ಗ್ರಹಿಕೆ, ಹಿಡಿತ, ಸ್ವೇಚ್ಛೆ ನಮಗೊದಗಿ ಬರುತ್ತವೆ.

ಹಾಲು, ಮತ್ತಿತರ ಅಗತ್ಯವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಹೇಗೋ ಸಂಪಾದಿಸಿ ಪೋಷಿಸತೊಡಗಿದ.

ಒಂದು ವರ್ಷ ಕಳೆಯಿತು. ಇನ್ನು ಈ ಮಗುವಿನ ತಾಯಿಯಿಂದ ತಡೆದುಕೊಳ್ಳಲಾಗಲಿಲ್ಲ. ಅವಳು ತನ್ನ ತಂದೆ-ತಾಯಿಗೆ ಆ ಮಗುವಿನ ನಿಜವಾದ ತಂದೆ ಮೀನು ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವ ಒಬ್ಬ ಯುವಕನೆನ್ನುವ ಸತ್ಯವನ್ನು ಹೇಳಿಬಿಟ್ಟಳು. ಅವಳ ತಂದೆ-ತಾಯಿ ತಕ್ಷಣವೇ ಹುಕುಯಿನ್ ಬಳಿಹೋಗಿ ತಮ್ಮ ತಪ್ಪಿಗೆ ಗಲ್ಲಗಲ್ಲ ಬಡಿದುಕೊಂಡು ಕ್ಷಮಿಸೆಂದು ಅಂಗಲಾಚಿ ಮಗುವನ್ನು ತಿರುಗಿಕೊಡೆಂದು ಬೇಡಿಕೊಂಡರು. ಹುಕುಯಿನ್ ಆ ಮಗುವನ್ನು ಅವರಿಗೆ ತಿರುಗಿ ಕೊಡುತ್ತ ಹಾಗಾ.... ಎಂದಷ್ಟೇ ಹೇಳಿದ.

ಬಹುಶಃ ಬುದ್ಧನ ಕಾಲದ ಕುಮಾರಜೀವನೆನ್ನುವ ಬೌದ್ಧ ಭಿಕ್ಷುವಿನ ವೃತ್ತಾಂತ ಈ ಉದಂತಕ್ಕೆ ಆಧಾರವಾಗಿರಬಹುದು.

ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಫಲಿತಾಂಶಗಳು, ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಸಂಶೋಧನೆಗಳು, ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುವ ಸಾಮಾನ್ಯರ ಅನುಭವಗಳು... ಇವೆಲ್ಲ ಸೂಚಿಸುವುದೇನೆಂದರೆ, ನಿರಂತರ ಧ್ಯಾನ ಸಾಧನೆ ಎನ್ನುವುದು ಬಹುಶಃ ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ಕೈಎಟುಕಿನಲ್ಲಿರುವ ಸಮರ್ಥ ಸ್ವಯಂ ಉಪಯೋಗಿ ಉಪಕರಣ. (ಸೆಲ್ಫ್ ಹೆಲ್ಪ್ ಟೂಲ್)

ಆಧುನಿಕ ವೈದ್ಯಶಾಸ್ತ್ರ ಕ್ರಮೇಣ ಗುರುತಿಸುತ್ತಿರುವ ಒಂದು ವಿಷಯ, ಸಾಂಪ್ರದಾಯ, ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ, ವೈದ್ಯಸಾಹಿತ್ಯದಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯಾಂಶವೆಂಬುದಾಗಿ ಯಾವತ್ತೋ ಪರಿಗಣನೆಗೊಳಗಾಗಿರುವಂಥದು. ಅದೇ ಮನುಷ್ಯನ ಮನಸ್ಸಿಗೂ, ಅನಾರೋಗ್ಯಕ್ಕೂ, ರೋಗನಿಧಾನಕ್ಕೂ ಇರುವ ಸಂಬಂಧ. ಸೈಕೋಸೋಮ್ಯಾಟಿಕ್ ಸೈಕೋ ನ್ಯೂರೋ ಇಮ್ಯುನಾಲಜಿ ಬಿಹೇವಿಯರ್ ಮೆಡಿಸಿನ್‌ನಂತಹ ನೂತನ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಕ್ಷೇತ್ರಗಳು ಆರೋಗ್ಯ-ಅನಾರೋಗ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸು, ವೈಖರಿಗಳು, ಜೀವನಶೈಲಿ, ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ... ಇವೆಲ್ಲ ವಹಿಸುವ

...ರ್ಣಯಾತ್ಮಕ ಪಾತ್ರವನ್ನು ಇತ್ತೀಚಿನ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ...ರುತಿಸಿ ವಿವರಿಸುತ್ತಿವೆ.

ಮನುಷ್ಯರಿಗಿರುವ ಬಯಕೆಗಳು, ಅವು ...ರೈಕೆಯಾಗುವ ಅವಕಾಶಗಳು, ಅವುಗಳೊಂದಿಗೆ ...ಳುಕು ಹಾಕಿಕೊಂಡಿರುವ ಭಾವೋದ್ವೇಗಗಳು- ...ವೇ ಬಹಳಷ್ಟು ಅನಾರೋಗ್ಯಗಳಿಗೆ ಮೂಲ ...ರಣ. ನಮಗೆ ಸಂತೃಪ್ತಿಯನ್ನು ನೀಡುವ, ನೀಡ ...ಲ್ಲ ವಿಷಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ವಸ್ತುಗಳು, ಮನುಷ್ಯರು- ...ಟ್ಯಾಚ್‌ಮೆಂಟ್ (ಆಸಕ್ತಿ), ಅಂಥವಲ್ಲದವುಗಳ ...ಗ್ಗೆ ಎವರ್ಶನ್(ವಿಮುಖತೆ). ನಮ್ಮ ವರ್ತನೆ ...ಳು ನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕೆ ಗುರಿಯಾಗಿ ರೂಢಿಗಳಾಗಿ ...ರಿಣಮಿಸಿ, ಬಲೀಯವಾಗಿ, ಸ್ವಯಂವೃತ್ತಿಯನ್ನು ...ಳೆದುಕೊಂಡು ನಾವು ಬಯಕೆಗಳಿಗೆ, ಚಟುವಟಿಕೆ ...ಳಿಗೆ ಗುಲಾಮರಾಗುತ್ತೇವೆ. ಸುಖ-ಸಂತೋಷ ...ಗಳಿಗೆ ಬಹಳಷ್ಟವುಗಳ ಮೇಲೆ ಅವಲಂಬಿಸಿ ಬದುಕುತ್ತೇವೆ. ನಮ್ಮ ಕೋರಿಕೆಗಳು ಈಡೇರುವುದು, ಈಡೇರದಿರುವುದೆನ್ನುವುದು ನಮ್ಮ ಉಳಿವಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ವಿಷಯವಾದ್ದರಿಂದ ಅವುಗಳಿಗೆ ಬಲೀಯವಾದ ಭಾವೋದ್ವೇಗ ಪ್ರತಿಸ್ಪಂದನಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಅವು ಶೃತಿ ಮೀರಿದಾಗ ದೇಹ, ಮನಸ್ಸು, ಪ್ರತಿಕೂಲ ಮಾರ್ಪಾಡುಗಳಿಗೊಳಗಾಗಿ ಕಾಯಿಲೆ ಗಳಿಗೀಡಾಗುತ್ತೇವೆ. ಅಸಂತೃಪ್ತಿ, ಕೋಪ, ಅಸೂಯೆ, ತಲ್ಲಣ, ಭಯದಂತಹ ಭಾವೋದ್ವೇಗಗಳು ವಿಜೃಂಭಿಸಿ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕೆಡಿಸುತ್ತವೆ. ಇದೆಲ್ಲ ಕೇವಲ ಜಾಗೃತಾವಸ್ಥೆಯ ಪರಿಧಿಯಲ್ಲೇ ನಡೆಯದು. ನಮಗೆ ಗೊತ್ತಿಲ್ಲದಂತೆಯೇ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಸ್ಥಿರಗೊಂಡ ವಾಂಛೆಗಳು, ಪ್ರತಿಸ್ಪಂದನಗಳು, ರೂಢಿಗಳಿಂದಾಗಿ ಸಂಭವಿಸುತ್ತದೆ.

ಇವೆಲ್ಲವುಗಳ ಮೇಲೆ ನಮಗೆ ಗ್ರಹಿಕೆ ಇದ್ದರೆ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಅಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ ಬರಗೂಡುವುದಿಲ್ಲ -ಧ್ಯಾನದಿಂದಾಗಿ ಸುಪ್ತಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿನ ವಿಷಯಗಳು ನಮ್ಮ ಗ್ರಹಿಕೆಯೊಳಗೆ ಬರುವುದರಿಂದ ನಿಯಂತ್ರಣ, ರೂಢಿಗಳ ಹಿಡಿತ ತುಸು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಮೆಡಿಟೇಶನ್‌ನಿಂದಾಗಿ ಸಂಭವಿಸುವ ಜಾಗೃತಾವಸ್ಥೆಯ ವಿಸ್ತರಣೆಯಿಂದಾಗಿ ಗ್ರಹಿಕೆ, ಹಿಡಿತ, ಸ್ವೇಚ್ಛೆ ನಮಗೊದಗಿ ಬರುತ್ತವೆ.

ಧ್ಯಾನದಿಂದ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಗ್ರಹಿಸಿ, ಅಂಗೀಕರಿಸಬಲ್ಲವರಾಗುತ್ತೇವೆ. ಅದು ನಮ್ಮ ಬಗ್ಗೆಯಾಗಿರಬಹುದು, ಬಾಹ್ಯ ಪ್ರಪಂಚದ ಬಗ್ಗೆಯಾಗಿರಬಹುದು. ನಮ್ಮ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಎದುರಾಗುವ ಕಷ್ಟ-ನಷ್ಟಗಳು, ಈ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿನ ಬಾಧೆಗಳು, ದುಃಖ, ನಮ್ಮ ಪರಿಮಿತಿಗಳು- ಇವೆಲ್ಲವನ್ನು ಕ್ರಮೇಣ ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ. ಆ ಧೋರಣೆ ಧ್ಯಾನದಿಂದಾಗಿ ಧ್ಯಾನಿಗುಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಧ್ಯಾನದಿಂದುಂಟಾಗುವ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಪ್ರತಿಸ್ಪಂದನದ ಪ್ರಭಾವ ನಿತ್ಯ ಜೀವನದೊಳಗೂ ಕೂಡ ವ್ಯಾಪಿಸಿ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುವವರು ದಿನವಿಡೀ ಒತ್ತಡಕ್ಕೆ ಗುರಿಯಾಗದಂತಿರಬಲ್ಲವರಾಗುತ್ತಾರೆ. ವಿಶ್ರಾಂತಿಪೂರಿತ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಭಯ, ತಲ್ಲಣಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಪ್ರತಿಸ್ಪಂದನಗಳು- ಆಲೋಚನೆಗಳಿಂದಲಾಗಿರಲಿ, ದೈನಂದಿನ ಅನುಭವಗಳಿಂದಲಾಗಿರಲಿ-ಜಾಸ್ತಿ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಮನೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ. ವಿಶ್ರಾಂತಿಭರಿತ ದೇಹ, ಧ್ಯಾನ-ವೈಖರಿಯುಳ್ಳ ಮನಸ್ಸಿನಿಂದಾಗಿ ನಾವು ಪ್ರತಿಕೂಲ ಭಾವೋದ್ವೇಗಗಳಿಗೆ ಡಿ-ಸೆನ್ಸಿಟೈಜ್ ಆಗುತ್ತೇವೆ. ಆ ಭಾವೋದ್ವೇಗಗಳು ನಮ್ಮ ಮೇಲೆ ತಮ್ಮ ಹಿಡಿತ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ



ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತಿ ಪ್ರತ್ಯೇಕ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳನ್ನೇರ್ಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ. ಒಬ್ಬ ಸಂಗೀತ ವಿದ್ವಾಂಸ, ತಾನಾಗಿ ತಾನು ಸಂಗೀತ ಸಾಧನೆ ಮಾಡಿ ತನ್ನ ನೈಪುಣ್ಯವನ್ನು ನಂತರದ ಕಚೇರಿಯಲ್ಲಿ ತೋರ್ಪಡಿಸಿದಂತೆ, ಧ್ಯಾನಿಯು ತನ್ನ ಕೌಶಲವನ್ನು ದೈನಂದಿನ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಪ್ರದರ್ಶಿಸುತ್ತಾನೆ.

ನಾವು ಅಲುಗಾಡದೆ ಕುಳಿತು ಹೊರಜಗತ್ತಿನಿಂದ ನಮ್ಮ ಗ್ರಹಿಕೆಯನ್ನು ಹೊರಳಿಸಿ, ಆಯ್ದುಕೊಂಡ ಒಂದು ವಿಷಯದ ಮೇಲೆ ಕೇಂದ್ರೀಕೃತಗೊಳಿಸುತ್ತೇವೆ. ಅದು ಶ್ವಾಸವಾಗಿರಬಹುದು, ಮಂತ್ರವಾಗಿರಬಹುದು, ಮತ್ತೇನಾದರೂ ಆಗಿರಬಹುದು. ಧಾರಣೆ ಮಾಡುತ್ತಿರುವ ವಿಷಯದ ಬಗ್ಗೆ ಮನಸ್ಸು ಮಗ್ನವಾದಂತೆಲ್ಲ ವಿಶ್ರಾಂತಿ, ಏಕಾಗ್ರತೆ ಧ್ಯಾನ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ದಾರಿಮಾಡುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಅದು ಅಷ್ಟು ತ್ವರಿತವಾಗಿ ಸಲೀಸಾಗಿ ಆಗುವ ಕೆಲಸವಲ್ಲ. ಬಡಪೆಟ್ಟಿಗೆ ಧಾರಣೆ ಕುದುರುವುದಿಲ್ಲ. ಧಾರಣೆ ಕುದುರಗೊಡದಂತೆ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಆವರಿಸುವ ಆಲೋಚನೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಸಾಕ್ಷೀ ಮಾತ್ರದ ವೈಖರಿಯನ್ನವಲಂಬಿಸಿ, ಮತ್ತೆ ಕೇಂದ್ರದತ್ತ ಗ್ರಹಿಕೆಯನ್ನು ಹೊರಳಿಸುತ್ತೇವೆ. ಕುಳಿತು ಮಾಡುವ ಈ ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ನಾವು ಕಲಿತುಕೊಳ್ಳುವುದು ಏಕಾಗ್ರತೆ, ಆಲೋಚನೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಸಾಕ್ಷೀ ಮಾತ್ರದ ವೈಖರಿ, ಆಲೋಚನೆಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸುವುದರಿಂದ ಜಾಗೃತ ಚೇತನದ ಪರಿಧಿ ವಿಸ್ತೃತಗೊಳ್ಳುವುದು-ಅಂದರೆ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಮನಸ್ಸಿನೊಳಗೆ ಬರದ ಹಲವಾರು ವಿಷಯಗಳು ಬರುವುದು. ಇದೆಲ್ಲ ಆಲೋಚನೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಮಾನಸಿಕ ವ್ಯಾಪಾರಗಳ ಬಗ್ಗೆ ತುಸು ಅವಗಾಹನೆಗೆ, ನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕೆ ಎಡೆಮಾಡಿಕೊಡುತ್ತದೆ.

ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಕಲಿತುಕೊಳ್ಳುವ ವಿಷಯಗಳು ಸೂತ್ರಗಳನ್ನು ನಿತ್ಯ ಜೀವನಕ್ಕೆ ಅನ್ವಯಿಸಿಕೊಂಡರೆ ಅದು ನಮ್ಮ ಚರ್ಯೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಅವಗಾಹನೆಗೆ, ನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕೆ ಎಡೆ ಮಾಡಿಕೊಡುತ್ತದೆ.

ಸಿಟಿಂಗ್ ಮೆಡಿಟೇಶನ್, ಮೆಡಿಟೇಶನ್ ಇನ್ ಆ್ಯಕ್ಷನ್-ಈ ಎರಡೂ ಒಂದಕ್ಕೊಂದು ಕಾಂಪ್ಲಿಮೆಂಟರಿ. ಒಂದನ್ನೊಂದು ಸಮರ್ಥಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ನಾವು ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಕಲಿತುಕೊಳ್ಳುವ ವಿಷಯಗಳು, ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಸತ್ಯಗಳು, ಅವುಗಳ ಪ್ರಭಾವವನ್ನು ನಿತ್ಯಜೀವನದಲ್ಲಿ ಕೂಡ ತೋರಿಸುತ್ತವೆ. ವಾಸ್ತವಕ್ಕೆ ಧ್ಯಾನದಿಂದ ಈ ಬಗೆಯ ಬದಲಾವಣೆ ನಿತ್ಯ ಜೀವನದೊಳಗಿರುವುದರಿಂದಲೇ ಧ್ಯಾನಿಗಳು ತಮ್ಮ ಜೀವಿತವನ್ನು ತಿದ್ದಿಕೊಳ್ಳಬಲ್ಲವರಾಗಿರುವುದು. ಈ ಬದಲಾವಣೆಯೇ ಧ್ಯಾನಿಯ ಜೀವಿತವನ್ನು ಕೂಡ ಧ್ಯಾನವಾಗಿ ಮಾರ್ಪಡಿಸುತ್ತದೆ. ಅದೇ ನಿತ್ಯ ಜೀವಿತದಲ್ಲಿ ಧ್ಯಾನ, ಧ್ಯಾನವೇ ಜೀವಿತ. ಈ ಎರಡೂ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಸನ್ನಿವೇಶಗಳು ಮಾತ್ರ.

ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಅಭ್ಯಸಿಸುವುದರೊಂದಿಗೆ ಧ್ಯಾನಿಯ ಆಲೋಚನೆಗಳನ್ನು, ಸಂವೇದನೆಗಳನ್ನು, ಇಂಪಲ್ಸ್‌ಗಳನ್ನು ಕೋರಿಕೆಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸುವುದು, ಕಲಿತುಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಅವುಗಳೊಂದಿಗೆ ತಾದಾತ್ಮ್ಯತೆಯನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಕೊಡುತ್ತಾನೆ. ವಾಸ್ತವಕ್ಕೆ ಚರ್ಯೆ ಎನ್ನುವುದು ಆಲೋಚನೆಗೆ ನಾವು ದೇಹದ ಮೂಲಕ ರೂಪ ನೀಡಿ, ಅದನ್ನು ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಗೊಳಿಸುವುದು. ಧ್ಯಾನಿಯು ಆಲೋಚನೆಗಳೊಂದಿಗೆ ತಾದಾತ್ಮ್ಯತೆ ಹೊಂದುವುದಿಲ್ಲವಾದ್ದರಿಂದ ಇಂಪಲ್ಸಿವ್ ಆಗಿರದಂತೆ, ಮುಂದಾಲೋಚನೆಯೊಂದಿಗೆ, ಪ್ರತಿಚರ್ಯೆಯನ್ನೂ ವಿಚ

ಕ್ಷಣೆಯೊಂದಿಗೆ ಕೈಗೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ. ತನ್ನ ಚರ್ಯೆಗಳ ಪರ್ಯಾವಸಾನದ ಬಗ್ಗೆಯೂ ಯೋಚಿಸುತ್ತಾನೆ. ಆತ ತುಸು ನೆಮ್ಮದಸ್ತನಾಗುತ್ತಾನೆ. ಅಷ್ಟೇ ಹೊರತು ಜಡನಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ.

ಆಲೋಚನೆ, ಕೋರಿಕೆಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸುವುದು, ಅಭ್ಯಸಿಸುವುದರಿಂದ ತನಗೆ ತನ್ನ ಆಲೋಚನೆಗಳಿಗೆ ಕೋರಿಕೆಗಳಿಗೆ ನಡುವೆ ಅವುಗಳಿಗೆ, ಅವುಗಳ ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ನಡುವೆ ಇರುವ ದೂರ ಅವಗತವಾಗುತ್ತದೆ. ಆಲೋಚನೆ, ಕೋರಿಕೆಗಳಿಂದ ತಾನು ಬೇರೆ ಎಂದು ಭಾವಿಸಬಲ್ಲವನಾಗುತ್ತಾನೆ. ಕೇವಲ ಅವೇ ತಾನು ಎಂದುಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ. ತನ್ನನ್ನು ತಾನು ಗಮನಿಸುವ ಚೈತನ್ಯವಾಗಿ ಪರಿಗಣಿಸಬಲ್ಲವನಾಗುತ್ತಾನೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಅವನ ಆಲೋಚನೆ, ಕೋರಿಕೆಗಳು ಚರ್ಯೆಗಳಾಗಿ ರೂಪುಗೊಳ್ಳಲು ಅವುಗಳಿಗೆ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಇರುವ ಆಕರ್ಷಣ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಅವನ ಮೇಲೆ ಅವು ಹಿಡಿತ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ.

ಧ್ಯಾನ, ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದಲ್ಲಿ ತರುವ ಬದಲಾವಣೆ ನೇರವಾಗಿ, ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಗಿ ಇರುತ್ತದೆ. ಧ್ಯಾನ ಎಂದರೆ ಅವಧಾನ. ಗ್ರಹಿಕೆಗಳಿಂದೊಡಗೂಡಿದ ಸ್ಥಿತಿ. ಆಂತರಿಕ ಧಾರಣೆ, ಗ್ರಹಿಕೆ-ಈ ಎರಡೂ ಧ್ಯಾನದ ನಾಣ್ಯಕ್ಕೆ ಎರಡು ಮಗ್ಗಲುಗಳು ಆಂತರಿಕ ಧಾರಣೆ ಬೆಳೆದಂತೆಲ್ಲ ಆಂತರಿಕ ಚೇತನ (ಗ್ರಹಿಕೆ) ಕೂಡ ವಿಸ್ತೃತಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ನಿತ್ಯಜೀವನದಲ್ಲಿ ಅವನೇನು ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರೂ - ಕೆಲಸದಲ್ಲಿ ಮಗ್ನವಾಗಿರುವಾಗ, ಮಾತಾಡುತ್ತಿರುವಾಗ, ನಡೆಯುತ್ತಿರುವಾಗ, ಯಾರಾದರೂ ಟೀಕಿಸಿದಾಗ, ಹೆದರಿದಾಗ, ಸಂಶಯಿಸಿದಾಗ - ಆಲೋಚನೆ, ಭಾವೋದ್ವೇಗಗಳಿಂದಾಗಿ ಅವನು ಅಲುಗಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ಅವುಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸಿ, ಸಾಕ್ಷಿಯಾಗಿರಬಲ್ಲವನಾಗುತ್ತಾನೆ. ತಾನು ವಿಚಕ್ಷಣೆಯಿಂದ ಹೇಗಿರಬೇಕೆನ್ನುವುದನ್ನು ಆಯ್ದುಕೊಳ್ಳಬಲ್ಲ.

ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತಿ ಪ್ರತ್ಯೇಕ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳನ್ನೇರ್ಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ. ಒಬ್ಬ ಸಂಗೀತ ವಿದ್ವಾಂಸ, ತಾನಾಗಿ ತಾನು ಸಂಗೀತ ಸಾಧನೆ ಮಾಡಿ ತನ್ನ ನೈಪುಣ್ಯವನ್ನು ನಂತರದ ಕಚೇರಿಯಲ್ಲಿ ತೋರ್ಪಡಿಸಿದಂತೆ, ಧ್ಯಾನಿಯು ತನ್ನ ಕೌಶಲವನ್ನು ದೈನಂದಿನ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಪ್ರದರ್ಶಿಸುತ್ತಾನೆ.

ಪ್ರಶಾಂತತೆ, ಏಕಾಗ್ರತೆ ಹೊಂದಿರುವುದರೊಂದಿಗೆ ಧ್ಯಾನಿಯು ತನ್ನ ಸೆನ್ಸಿಟಿವಿಟಿಯಿಂದಾಗಿ ಆ ಮೂಲಕ ಗಮನಿಸದಿದ್ದ ಸೃಜನಾತ್ಮಕ, ಸೂಕ್ಷ್ಮ ವಿಚಾರಗಳನ್ನು ಗ್ರಹಿಸಿ ಅವುಗಳಿಗೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಪ್ರತಿಸ್ಪಂದಿಸುತ್ತಾನೆ. ಸಮಸ್ಯೆಯ ಪರಿಹಾರಕ್ಕೆ ತನ್ನ ಸೂಕ್ಷ್ಮಗ್ರಹಿಕೆಯನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಳ್ಳಬಲ್ಲವನಾಗುತ್ತಾನೆ.

ಮನುಷ್ಯರೆಲ್ಲ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ತಮ್ಮ ಸುಖ-ಸಂತೋಷಗಳಿಗೆ ಬಾಹ್ಯ ಜಗತ್ತಿನ ಮೇಲೆ, ವ್ಯಕ್ತಿಗಳ ಮೇಲೆ, ಉಪಕರಣಗಳ ಮೇಲೆ ಅವಲಂಬಿಸುತ್ತಾರೆ. ಧ್ಯಾನದಿಂದ ತಿಳಿದುಬರುವುದೇನೆಂದರೆ - ಬಾಹ್ಯ ಜಗತ್ತಿನ ಮೇಲೆ ಅವಲಂಬಿಸಲಗತ್ಯವಿಲ್ಲದ ಸುಖ-ಸಂತೋಷ ತಮ್ಮಲ್ಲಿ ನಿಬಿಡವಾಗಿವೆ ಎನ್ನುವುದು. ಪ್ರತಿಕ್ಷಣ ಅನೂಹ್ಯವಾಗಿ ಬದಲಾಗುವ ಬಾಹ್ಯ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಕೂಡ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುವವರು ತುಸು ಸ್ಥಿಮಿತವಾಗಿ ಇರಬಲ್ಲವರಾಗಿದ್ದಾರೆ. ಧ್ಯಾನ ಆ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಷ್ಟೇ ಹಿತವನ್ನುಂಟು ಮಾಡುವಂಥದಲ್ಲ. ಆ ಹಿತದ ಭಾವನೆ ನಿತ್ಯ ಜೀವನದಲ್ಲೆಲ್ಲ ಹರಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ ಕೂಡ. ಅದೂ ಅಲ್ಲದೆ, ಧ್ಯಾನಿಯ ಮಾನಸಿಕ ಸ್ಥಿತಿಯ ಪ್ರಭಾವ ಬಾಹ್ಯ ಜಗತ್ತಿನ ಮೇಲೆ ಬೀಳುತ್ತದೆ ಕೂಡ.

ದೈನಂದಿನ ಜೀವಿತದಲ್ಲಿ ಧ್ಯಾನ ವೈಖರಿಯಿಂದಾಗಿ ನಮ್ಮ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ನೀವು ಹಾಯಾಗಿ ಕಳೆದ ಸಂದರ್ಭಗಳನ್ನು ನೆನಪು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ಮನಸ್ಸು ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯಿಲ್ಲೂ ಕಳವಳ, ಕಸಿವಿಸಿ ಇಲ್ಲದಂತೆ ಮಾಡುತ್ತಿರುವ ಕೆಲಸದಲ್ಲಿ ಮಗ್ನವಾಗಿದ್ದಿರುತ್ತದೆ. ಇಷ್ಟವಾದ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸುವುದು, ಆಸಕ್ತಿ ಕೆರಳಿಸಿದ ಪುಸ್ತಕ ಓದುವುದು, ಹಿಡಿಸಿದ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವುದು, ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆ- ಇವೆಲ್ಲದರಲ್ಲೂ ತುಸು ಏಕಾಗ್ರತೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಆ ಚರ್ಯೆಗಳೆಲ್ಲವೂ ಧ್ಯಾನ ವೈಖರಿಯಿಂದಾಗಿ ಅಪೂರ್ವ ಅನುಭವಗಳಾಗುತ್ತವೆ. ಅಂದರೆ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ, ಸುಖ-ಸಂತೋಷಗಳು ಉತ್ತಮಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಎದುರಾಗುವ ಅನುಭವಗಳೊಂದಿಗೆ, ಮುಜುಗರ ಉಂಟು ಮಾಡುವ ವಿಚಾರಗಳೊಂದಿಗೆ, ಭಾವೋದ್ವೇಗ ಪ್ರತಿಸ್ಪಂಧನಗಳೊಂದಿಗೆ ತಾದಾತ್ಮ್ಯಗೊಳ್ಳದಂತೆ ತಾನು ಮಾಡಬೇಕಿರುವ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಸಂಘರ್ಷರಹಿತವಾಗಿ, ಸೊಗಸಾಗಿ ಮಾಡುತ್ತಾನೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಜೀವನ ನಾಟಕದಲ್ಲಿ ಧ್ಯಾನಿಯು ತನ್ನನ್ನು ತಾನು ಮರೆಯುವುದಿಲ್ಲ.

ಪ್ರಸ್ತುತದಲ್ಲಿ ಜೀವಿಸುವುದು

ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಕಲಿತುಕೊಳ್ಳುವ ಮುಖ್ಯ ಸೂತ್ರ-ಮನಸ್ಸನ್ನು ಪದೇಪದೇ ನಮ್ಮ ಪ್ರಸ್ತುತ ಧ್ಯೇಯದತ್ತ ಹೊರಳಿಸುವುದು.

ನಮ್ಮ ವಿಚಾರಗಳು ಗತಕ್ಕೂ, ಭವಿಷ್ಯತ್ತಿಗೂ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ವಿಷಯಗಳಿಂದ ತುಂಬಿರುತ್ತವೆ. ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುತ್ತಿರುವಾಗ ಆಗಿನ ಧ್ಯೇಯವನ್ನು ವಿಸ್ಮರಿಸಿ, ನಮ್ಮ ಗ್ರಹಿಕೆ ಬೇರೆ ವಿಷಯಗಳತ್ತ ಹೊರಳುವುದೆಂದರೆ, ವರ್ತಮಾನವನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಗತದತ್ತಲೋ ಭವಿಷ್ಯದತ್ತಲೋ ಅದು ಹರಿಯುವುದೆಂದರ್ಥ. ಯಾವಾಗ ವಿಚಾರಗಳಿಗೆ ಸಿಲುಕಿಕೊಚ್ಚಿಹೋಗದೆ, ಮಾಡುತ್ತಿರುವ ಕೆಲಸದ ಮೇಲೆ ಪ್ರಯತ್ನಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಮನಸ್ಸು ಹೊರಳಿಸುತ್ತೇವೋ ಆಗ ವರ್ತಮಾನದತ್ತ ನಾವು ಮನಸ್ಸು ಹೊರಳಿಸುತ್ತಿರುವೆಂದೇ ಲೆಕ್ಕ.

ನಿತ್ಯ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಧ್ಯಾನಧೋರಣೆಯಿಂದಾಗಿ ಜ್ಞಾಪಕಗಳು, ಊಹೆಗಳು ಇವುಗಳಲ್ಲೇ ಮುಳುಗಿ ಹೋಗದಂತೆ ಪ್ರಸ್ತುತಾನುಭವದ ಮೇಲೆ ದೃಷ್ಟಿ ನಿಲ್ಲಿಸುತ್ತೇವೆ. ನಮ್ಮಲ್ಲೆಷ್ಟೋ ಜನ ಭವಿಷ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ದಿಗಿಲುಗೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಕಳವಳಕ್ಕೀಡಾಗುತ್ತಾರೆ. ವಾಸ್ತವಕ್ಕೆ ನಾವು ದಿಗಿಲುಗೊಳ್ಳುವ, ಕಳವಳಕ್ಕೀಡಾಗುವ ವಿಷಯಗಳು ಶೇಕಡಾ ತೊಂಬತ್ತರಷ್ಟು ನಡೆಯುವುದಿಲ್ಲ. ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಎದುರಿಸಿ ಬಗೆಹರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಬದಲು ದಿಗಿಲಿಗೀಡಾದರೆ, ಹೆದರುತ್ತ ಕೂತರೆ ಸಮಸ್ಯೆ ಹಾಗೇ ಉಳಿಯುವುದರೊಂದಿಗೆ ಅದಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಪ್ರತಿಕೂಲ ವಿಚಾರಗಳಿಂದಾಗಿ ಮಾಮೂಲಿಯಾಗಿ ಸುಲಭಸಾಧ್ಯವಾಗಿರುವಂತಹ ಕೆಲಸಗಳು ಹಿಂದೆ ಬೀಳುತ್ತವೆ. ಮನಶಾಂತಿ ದೂರವಾಗುತ್ತದೆ. ವಾಸ್ತವಕ್ಕೆ ನಾವು ಭವಿಷ್ಯತ್ತನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ನಿರ್ವಹಿಸಬೇಕೆಂದರೆ ಪ್ರಸ್ತುತ ನಮ್ಮ ಕೈಗಳಲ್ಲಿರುವ ಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಸದ್ವಿನಿಯೋಗಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಭಯಪಡುವ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ ಆ ಭಯದಿಂದಾಗಿ ಓದಲಾಗದೆ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳಿಗೆ ಸಿದ್ಧನಾಗಲಾರ. ಪರೀಕ್ಷೆ ಎದುರಿಸಲು ಓದಬೇಕಿರುತ್ತದೆಯೇ ಹೊರತು, ಹೆದರುವುದಲ್ಲ. ಆ ರೀತಿ ಆಗದಿದ್ದಾಗ ಹೆದರಿಕೆಗೆ ಕಾರಣವಾದ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳನ್ನು ಸಮರ್ಥವಾಗಿ ಎದುರಿಸಲಾಗದು.

ಇಗೋ ಸ್ಟ್ರಂಗ್ತ್

ನಾವು ಯಾರನ್ನಾದರೂ ಇಗೋ ಸ್ಟ್ರಂಗ್ತ್ (ಪ್ರಬಲ ಇಗೋ) ಇರುವವನೆಂದು ಅಂದೆವೆಂದರೆ, ಅವನು ತನ್ನ ಮನೋಲಹರಿಗಳಿಗೆ ಕಟ್ಟುಬಿದ್ದಿರದೆ ಅವುಗಳಿಗೆ ತುಸು ಅತೀತವಾಗಿ ಇರಬಲ್ಲನೆಂದೂ; ಕಷ್ಟ, ಅಸುಖ, ಸಂತೃಪ್ತಿಗಳನ್ನೊಪ್ಪಿಕೊಂಡು, ಅವುಗಳಿಂದ ಗೊಂದಲಕ್ಕೊಳಗಾಗದೆ ಕಾರ್ಯೋನ್ಮುಖನಾಗಿ ಮುಂದು

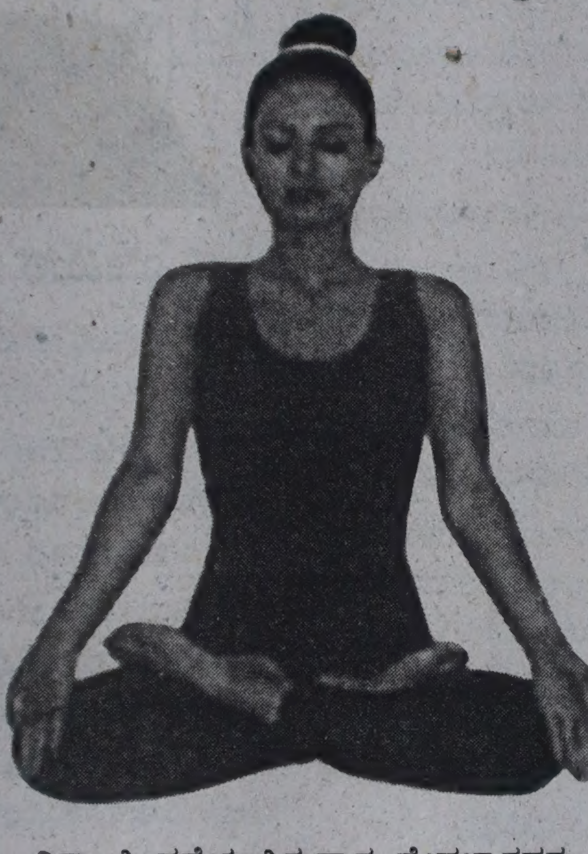
ವರಿಯುತ್ತಾನೆಂದು ಅರ್ಥ. ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಅದೊಂದು ಅಳತೆಗೋಲು. ಅದು ಡಿಟ್ಯಾಚ್‌ಮೆಂಟಿನಿಂದ ಬರುತ್ತದೆ. ಧ್ಯಾನ ದಿಂದುಂಟಾಗುವ ವೈಖರಿ ಶುಷ್ಕ ಕ್ರಿಯತ್ವವಲ್ಲ. ಫಲಾಪೇಕ್ಷೆಗಳ ಪ್ರಮೇಯವಿಲ್ಲದ ಕಾರ್ಯದೀಕ್ಷೆ.

ಕೆಲವರು ತಮ್ಮ ನಿಜಜೀವನದಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವುದನ್ನು, ವಿಶ್ರಾಂತಿಯಿಂದಿರುವುದನ್ನು ಇಲ್ಲವೆ ಆಹ್ಲಾದಕರವಾಗಿ ಕಾಲ ಕಳೆಯುವುದನ್ನು ವ್ಯತಿರೇಕ ವಿಷಯಗಳೆನ್ನುವಂತೆ ನೋಡುತ್ತಾರೆ. ಕೆಲಸ ಮುಗಿದ ನಂತರ ಹಾಯಾಗಿ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದೆಂದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಯಾವಾಗ ಕೆಲಸ ಮುಗಿಯುತ್ತದೋ, ಯಾವಾಗ ಪುರಸೊತ್ತು ಸಿಗುತ್ತದೋ ಎಂದು ಕಾಯುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಉದ್ಯೋಗವನ್ನು ಕೂಡ ನಾವು ಜೀವಿತದಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯವಾದ ಭಾಗವೆಂಬುದಾಗಿ ಭಾವಿಸಿ ಮನಃಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸಿ, ಏಕಾಗ್ರತೆಯಿಂದ ಮಾಡತೊಡಗಿದರೆ ಅವು ಬಲು ಆಹ್ಲಾದಕರವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಮನಃಪೂರ್ವಕವಾಗಿ 'ಮಾಡುವ ಕೆಲಸದಲ್ಲಿ ಹಿತವಿರುತ್ತದೆ. ಅದರಿಂದ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಆಧುನಿಕ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ಉಳಿವಿಗೆ, ಅಗತ್ಯಗಳ ಪೂರೈಕೆಗೆ, ಸಾಮಾಜಿಕ ಸ್ಥಾನಮಾನಕ್ಕೆ ಕೆಲಸವೇ ಮುಖ್ಯವಲ್ಲವೆ! ಧ್ಯಾನ ವೈಖರಿಯು ದಿನಾಲೂ ನಾವು ಮಾಡುವ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಒಳ್ಳೆಯ ಅನುಭವಗಳಾಗಿ ಮಾರ್ಪಡಿಸುತ್ತದೆ.

ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಮತ್ತಷ್ಟು ಪ್ರಶಾಂತತೆಯನ್ನು ಬಯಸುವವರಾದರೆ, ನೀವು ಮಾಡುವ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಕೆಲಸವನ್ನು ವಿಶ್ರಾಮ ಪೂರಿತವಾಗಿ ಮಾಡಬಲ್ಲವರಾಗಬೇಕು. ಅಗತ್ಯವಾದ ಮಟ್ಟಿಗೇ ನಿಮ್ಮ ಶಕ್ತಿ ವ್ಯರ್ಥವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಹಾಗೆಂದು ನಿಮ್ಮ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವೂ ಕುಗ್ಗುವುದಿಲ್ಲ. ಬಹಳಷ್ಟು ಚಿಕ್ಕಪುಟ್ಟ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಕೂಡ ಮನಃಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಅವಧಾನದೊಂದಿಗೆ ಮಾಡುವುದನ್ನು ರೂಢಿಸಿಕೊಂಡರೆ, ಅವೇ ಬಹಳಷ್ಟು ಸಂತೋಷವನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಒಂದು ಸಲ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಯಾವ ಕೆಲಸದ ಮೇಲಾದರೂ ಸರಿ, ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸುವುದನ್ನು ಅಭ್ಯಸಿಸಿದರೆ ಮೇಲಿನ ಲಾಭಗಳೆಲ್ಲವೂ ಉಂಟಾಗುತ್ತವೆ. ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಹಿತವನ್ನನುಭವಿಸುತ್ತೀರಿ.

ಲೆಟಿಂಗ್ ಗೋ

ಧ್ಯಾನ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯಿಂದಾಗಿ- ಅದು ಆಲೋಚನೆಗಳೊಂದಿಗೆ, ಉದ್ವೇಗಗಳೊಂದಿಗೆ, ಸಂವೇದನೆಗಳೊಂದಿಗೆ ಎದುರು ಬದುರಾಗುವುದಾಗಿರಲಿ ಬಾಹ್ಯ ವಿಷಯಗಳ ಬಗೆಗಾಗಿರಲಿ-ನಮ್ಮ ಧ್ಯೇಯವನ್ನು ಗಮ್ಯವನ್ನು ಮರೆತು, ಅವುಗಳೊಂದಿಗೆ ತಾದಾತ್ಮ್ಯತೆ ಹೊಂದಂತಿರಬಲ್ಲವರಾಗುವುದನ್ನೂ ಕ್ರಮೇಣ ಕಲಿತುಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ. ನಮ್ಮ ಕಳವಳ, ಹೆದರಿಕೆ, ವಿಕರ್ಷಣೆ, ಅಂದಾಜು- ಎಲ್ಲವನ್ನು ಅವುಗಳ ಪಾಡಿಗೆ ಅವುಗಳನ್ನು ಬಿಡಬಲ್ಲವರಾಗುತ್ತೇವೆ. ಅವೆಲ್ಲವುಗಳೊಂದಿಗೆ ತುಸು ಡಿಟ್ಯಾಚ್‌ಮೆಂಟ್ (ಅನಾಸಕ್ತಿ) ಏರ್ಪಡುತ್ತದೆ. ಅದರಿಂದಾಗಿ ನಾವು ಅಲುಗಾಡದೆ ತುಸು ಸ್ಥಿಮಿತವಾಗಿ ಕಾರ್ಯೋನ್ಮುಖರಾಗಿ ಮುಂದೆ ಸಾಗಬಲ್ಲವರಾಗುತ್ತೇವೆ. ಏರಿಳಿತಗಳಿಗೆ, ಉದ್ರೇಕಗಳಿಗೆ ತಲೆಬಾಗಿಸದೆ ಮುಂದೆ ಸಾಗುತ್ತೇವೆ.



ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಪಡೆಯುತ್ತಿರುವಾಗ ದೇಹಭಾಗವನ್ನು ಸಡಿಲಬಿಟ್ಟಂತೆ ನಿತ್ಯ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಅನನುಕೂಲ ಮಾನಸಿಕ ಸ್ಪಂದನಗಳನ್ನು ಬಿಡಬಲ್ಲವರಾಗುತ್ತೇವೆ. ನಿತ್ಯಜೀವನದಲ್ಲಿ ಯಾವ ವಿಷಯವೂ ಅಷ್ಟು ಸಲೀಸಾಗಿ ಧ್ಯಾನಿಯನ್ನು ಡಿಸ್ಟರ್ಬ್ ಮಾಡಲಾರದು.

ಧ್ಯಾನ, ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದಲ್ಲಿ ತರುವ ಬದಲಾವಣೆ ನೇರವಾಗಿ, ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಗಿ ಇರುತ್ತದೆ. ಧ್ಯಾನ ಎಂದರೆ ಅವಧಾನ. ಗ್ರಹಿಕೆಗಳಿಂದೊಡಗೂಡಿದ ಸ್ಥಿತಿ. ಆಂತರಿಕ ಧಾರಣೆ, ಗ್ರಹಿಕೆ-ಈ ಎರಡೂ ಧ್ಯಾನದ ನಾಣ್ಯಕ್ಕೆ ಎರಡು ಮಗ್ಗಲುಗಳು. ಆಂತರಿಕ ಧಾರಣೆ ಬೆಳೆದಂತೆಲ್ಲ ಆಂತರಿಕ ಚೇತನ (ಗ್ರಹಿಕೆ) ಕೂಡ ವಿಸ್ತೃತಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಅದು ಮತ್ತಷ್ಟು ಸ್ವೇಚ್ಛೆಗೆ, ತುಲನೆಗೆ ಎಡೆಮಾಡಿಕೊಡುತ್ತದೆ. ಕಳವಳಕ್ಕೀಡು ಮಾಡುವ ವಿಚಾರಗಳಿಗೆ, ಭಾವೋದ್ವೇಗಗಳಿಗೆ ಖರ್ಚಾಗುವ ಶಕ್ತಿ ಉಳಿಯುತ್ತದೆ. ಆ ಶಕ್ತಿಯೆಲ್ಲವೂ ಧಾರಣೆಗೆ ಗ್ರಹಿಕೆ ವಿಸ್ತೃತಗೊಳ್ಳಲು ನೆರವಾಗುತ್ತದೆ. ಚೇತನಾ ಪರಿಧಿಯಲ್ಲಿ ಅದಕ್ಕೆ ಮುನ್ನ ಇಲ್ಲದ, ಬರದಿದ್ದ ವಿಷಯಗಳು ಕ್ರಮೇಣ ಬರತೊಡಗುತ್ತವೆ. ಮನುಷ್ಯ ಮನಸ್ಸಿನೊಳಗಿನ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬಲ್ಲವನಾಗುತ್ತಾನೆ. ಅಂದರೆ, ಅದಕ್ಕೆ ಮುನ್ನ ಸುಪ್ತವಾಗಿರುವ ವಿಚಾರಗಳು ಜಾಗೃದಾವಸ್ಥೆಯೊಳಗೆ ಬರುತ್ತವೆ. ಅದರಿಂದ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ತನ್ನ ಬಗ್ಗೆ ಅವಗಾಹನೆ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮ ಚೇತನ ರಿಫೈನ್ ಆದಂತೆಲ್ಲ ಇನ್ನೂ ಇನ್ನೂ ಮನಸ್ಸಿನ ಆಳದೊಳಗೆ ನುಗ್ಗಿ ಹೋಗಬಲ್ಲವರಾಗುತ್ತೇವೆ. ಮುಸುಕುಗಳು ತೊಲಗಿ, ಕತ್ತಲ ವಿಷಯಗಳು ಬೆಳಕಿಗೆ ಬಂದು, ತನ್ನ ಬಗ್ಗೆ ತನಗೆ ತಿಳಿದು ಬರುವುದರಿಂದ, ಕ್ರಮೇಣ ವ್ಯಕ್ತಿ ತನ್ನನ್ನು ತಾನು ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಸ್ವಯಂಗೌರವ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ಸ್ವಯ-ಆದರ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿನ ಸ್ವಯಂವಗಾಹನೆಯೇ ಸ್ವಯಮಾದರಕ್ಕೆ ಎಡೆ ಮಾಡಿಕೊಡುತ್ತದೆ. ವ್ಯಕ್ತಿ ಪ್ರಾಮಾಣಿಕತೆಯಿಂದ ತನ್ನನ್ನು ತಾನು ಅರಿತು, ಒಪ್ಪಿಕೊಂಡು ಸಂಘರ್ಷರಹಿತನಾಗುತ್ತಾನೆ. ಮನಸ್ಸಿನ ಪೊರೆಗಳ ನಡುವೆ, ಜಾಗೃದಾವಸ್ಥೆ, ಸುಪ್ತಾವಸ್ಥೆಗಳ ನಡುವೆ ವೈರುಧ್ಯಗಳು ತೊಲಗಿ ಹೋಗಿ ಸಮನ್ವಯ ಸಿದ್ಧಿಸುತ್ತದೆ. ಧ್ಯಾನ ಒಂದು ಸ್ವಯಂ ಸಂಸ್ಕರಣ ವಿಧಾನವಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡಿ, ಕ್ರಮೇಣ ವ್ಯಕ್ತಿ ಉನ್ನತ ಮಟ್ಟದ ಜೀವನ ಕಳೆಯಬಲ್ಲವನಾಗುತ್ತಾನೆ. ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ, ಭದ್ರತೆಗಳು ಮೂಡಿ, ಸ್ವೇಚ್ಛೆಯಿಂದ ತನ್ನ ಪ್ರತಿಸ್ಪಂದನೆಗಳನ್ನು ಚರ್ಯೆಗಳನ್ನು ಜೀವನಶೈಲಿಯನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ. ಹಿಂದೆ ತಾನು ಒಳಗಾದ ನಿಯಂತ್ರಣಗಳಿಂದ, ನಿಬಂಧನೆಗಳಿಂದ, ರೂಢಿಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತನಾಗುತ್ತಾನೆ. ಸ್ವಾಭಾವಿಕವಾಗಿ, ಸ್ವೇಚ್ಛೆಯಿಂದ ವರ್ತಿಸಬಲ್ಲ ಧ್ಯಾನಿಯ ಸ್ವಯ ಮಾದರ ಇತರರ ಬಗ್ಗೆ ಈ ಜಗತ್ತಿನ ಬಗ್ಗೆ ಆದರವಾಗಿ ವ್ಯಕ್ತವಾಗುತ್ತದೆ. ತಮ್ಮೊಂದಿಗೆ ತಾವು ಸಮಾಧಾನಪಡಬಲ್ಲ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳೇ ಇತರರೊಂದಿಗೆ, ಈ ಜಗತ್ತಿನೊಂದಿಗೆ ಸಮಾಧಾನ ಪಡಬಲ್ಲರು.

ಸಂಕಲ್ಪ

ಏಕಾಗ್ರತೆ, ಧಾರಣೆ, ಅವಧಾನ ಎನ್ನುವ ಮಾತುಗಳಿಂದ ಈ ಲೇಖನಮಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಸೂಚಿಸಿರುವ ಮಾನಸಿಕ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗಳು ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲದೆ ಈ ನಿತ್ಯ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಕೂಡ ಬಹುಮುಖ್ಯ ವಿಷಯಗಳು. ಅವುಗಳ ವೈಶಿಷ್ಟ್ಯವನ್ನು ಈಗಾಗಲೇ ತುಸು ವಿವರಿಸಲಾಗಿದೆ. ನಮ್ಮ ವಿಲ್, ವಿಲ್‌ಪವರ್ (ಇಚ್ಛಾಶಕ್ತಿ, ಸಂಕಲ್ಪಬಲ) ಎನ್ನುವುದು ಏನನ್ನೋ ಆಲೋಚಿಸಿದರೆ ಆ ವಿಷಯ ಅರ್ಥವಾಗುತ್ತದೆ. ಇಚ್ಛೆ, ಸಂಕಲ್ಪ, ನಿರ್ಣಯ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬಲ್ಲವರಾಗುವುದು (57 ನೇ ಪುಟಕ್ಕೆ)

ಆರೋಗ್ಯ ವಾರ್ತೆ



ಟಿ.ವಿ.ವೀಕ್ಷಣೆ: ಅತಿಯಾದರೆ ಖಿನ್ನತೆ

ಟಿ.ವಿ.ಯ ಅತಿಯಾದ ವೀಕ್ಷಣೆಯಿಂದ ಯುವಕರಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಹಿಂಸಾತ್ಮಕ ಪ್ರವೃತ್ತಿ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿದೆ ಎಂದು ಎಲ್ಲೆಲ್ಲೂ-ಎಲ್ಲರೂ ಹೇಳುತ್ತಲೇ ಇದ್ದಾರೆ. ಆದರೆ ಟಿ.ವಿ. ಹಾಗೂ ಖಿನ್ನತೆಗೆ ಏನಾದರೂ ಸಂಬಂಧವಿದೆಯೇ?

ಕ್ಲೆವಲ್ಯಾಂಡ್‌ನ ಕೇಸ್ ವೆಸ್ಟರ್ನ್ ರಿಜರ್ವ್ ಯುನಿವರ್ಸಿಟಿಯ ತಜ್ಞರು ಎರಡು ಸಾವಿರಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚು ಮಕ್ಕಳ ಟಿ.ವಿ. ವೀಕ್ಷಿಸುವ ಚಟದ ಬಗ್ಗೆ ವಿಶ್ಲೇಷಣೆ ಕೈಕೊಂಡಿದ್ದರು. ದಿನವೊಂದಕ್ಕೆ ಸುಮಾರು ಆರುಗಂಟೆಗಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚು ಟಿ.ವಿ. ವೀಕ್ಷಿಸುವ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಖಿನ್ನತೆ, ಅಪ್ರಸನ್ನತೆ ಹಾಗೂ ಮಾನಸಿಕ ಕಿರಿಕಿರಿಯಂತಹ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಂಡುಬಂದವು. ಸಮೀಕ್ಷೆಗೊಳಪಟ್ಟವರಲ್ಲಿ ಒಂದು ಮೂರಾಂಶ ದಷ್ಟು ಮಕ್ಕಳು ದಿನಕ್ಕೆ ಕನಿಷ್ಠ ಮೂರು ತಾಸು ಟಿ.ವಿ. ನೋಡುತ್ತಿದ್ದರು. ಅವರಲ್ಲಿಯೂ ಇಂತಹ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಅಲ್ಪಸ್ವಲ್ಪ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬಂದವು.

ನಿಮ್ಮ ಮಗ ಅಥವಾ ಮಗಳು ಸಹ ಅತಿಯಾಗಿ ಟಿ.ವಿ. ನೋಡುವುದರಲ್ಲಿ ತಲ್ಲೀನರಾಗುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಅವರಲ್ಲಿ ಖಿನ್ನತೆ ಮನೆಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದೆಯೇ ಎಂದು ಅವಶ್ಯವಾಗಿ ಗಮನಿಸಿ. ಈ ಕೆಳಕಂಡ ಸಲಹೆಗಳು ನಿಮಗಾಗಿ:

- ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಎರಡು ಗಂಟೆಗೂ ಅಧಿಕ ಕಾಲ ಟಿ.ವಿ. ವೀಕ್ಷಿಸಲು ಅವಕಾಶ ಕೊಡಬೇಡಿ.
- ಜ್ಞಾನವರ್ಧಕ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ ಪ್ರಸಾರ ಮಾಡುವ ಚಾನೆಲ್‌ಗಳನ್ನೇ ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ನೋಡಲು ಹೇಳಿ, ಜೊತೆಗೆ ನೀವೂ ಕೂಡಾ ನೋಡಿ.
- ಮಕ್ಕಳು ಬೇರೆ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲೂ ತೊಡಗುವಂತೆ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಿ. ಇದರಿಂದ ಅವರ ಟಿ.ವಿ.ವೀಕ್ಷಣೆಯ ಚಟ ತಂತಾನೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.
- ಒಂದು ಸಂಗತಿ ನೆನಪಿರಲಿ. ಯಾವ ತಂದೆ-ತಾಯಿಗಳು ತಮ್ಮ ಮನೆಗಳಲ್ಲಿ ಅತಿಯಾಗಿ ಟಿ.ವಿ. ವೀಕ್ಷಿಸುತ್ತಿರುತ್ತಾರೋ ಅವರು ತಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳ ಮೇಲೆ ಯಾವುದೇ ನಿರ್ಬಂಧ ಹೇರಲಾರರು. ಹಿತಮಿತವಾಗಿ ಕೆಲ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಮಾತ್ರ ನೋಡುವುದರಿಂದ ಟಿ.ವಿ.ಯ ಅತಿಯಾದ ಚಟದಿಂದ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಮುಕ್ತಗೊಳಿಸಬಹುದು.

ಹಲ್ಲಿನ ಶತ್ರು ಸಕ್ಕರೆ

ಎಲೆ ಬೀಡಾ, ಸಿಗರೇಟುಗಳಲ್ಲಿರುವ ತಂಬಾಕಿನಿಂದಷ್ಟೇ ಹಲ್ಲು ಹುಳಿಯುವುದಿಲ್ಲ, ಚಹಾ-ಕಾಫಿಯ ಅತಿಯಾದ ಸೇವನೆಯಿಂದಲೂ ಹಲ್ಲು ಹುಳಿಯುತ್ತವೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಕೆಫಿನ್ ಇಲ್ಲವೆ ಟೆನಿನ್ ಜವಾಬ್ದಾರನಲ್ಲ, ಸಕ್ಕರೆಯೇ ಪ್ರಮುಖ ಕಾರಣಕರ್ತ ಎಂದು ಸಂಶೋಧನೆಯೊಂದು ತಿಳಿಸಿದೆ. ಸಕ್ಕರೆ ಹೊಂದಿರುವ ತಂಪು ಪಾನೀಯ ಇಲ್ಲವೆ ಹಣ್ಣಿನ ರಸ ಇವು ಹಲ್ಲಿನ ಶತ್ರುಗಳೆಂದು ಈಗಾಗಲೇ ಸಾಬೀತಾಗಿದೆ.

ಅನಿಯಮಿತ ಮುಟ್ಟು, ಕೊನೆಗಾಲದಲ್ಲಿ ಪೆಟ್ಟು

ಅನಿಯಮಿತ ಋತುಚಕ್ರ ಹೊಂದಿರುವ ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಮುಟ್ಟಂತ್ಯದ ಬಳಿಕ ಟೊಂಕದ ಪಟ್ಟಿಯ ಎಲುಬು (ಹಿಪ್‌ಫ್ಯಾಕ್ಚರ್) ಮುರಿಯುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚು.

ಈ ಸಂಗತಿಯನ್ನು ಮಿನ್ನೆಪೊಲೀಸ್‌ನಲ್ಲಿರುವ ''ಯುನಿವರ್ಸಿಟಿ ಆಫ್ ಮಿನ್ನೆಸೋಟಾ ಸ್ಕೂಲ್ ಆಫ್ ಪಬ್ಲಿಕ್ ಹೆಲ್ತ್''ನ ಸಂಶೋಧಕರು ಬಹಿರಂಗಪಡಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಅನಿಯಮಿತ ಋತುಚಕ್ರ ಹೊಂದಿರುವ ಮಹಿಳೆಯರ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಎಸ್ಟ್ರೋಜನ್ ಹಾಗೂ ಪ್ರೊಜೆಸ್ಟೆರಾನ್ ಹಾರ್ಮೋನು ಕಡಿಮೆ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಸ್ರವಿಸುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಎಲುಬುಗಳು ಗಟ್ಟಿತನ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಟೊಂಕದ ಎಲುಬು ಮುರಿಯುವುದು ಎಲುಬುಗಳ ಅಶಕ್ತತನದ ಸಂಕೇತ. ಅದನ್ನೇ ''ಆಸ್ಟಿಯೋಪೋರೋಸಿಸ್'' ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ.

ಲೋವಾ ವಿಮೆನ್ ಹೆಲ್ತ್ ಸ್ಟಡಿಯ ತಜ್ಞರು 59-69 ವಯೋಗುಂಪಿನ 33 ಸಾವಿರ ಮಹಿಳೆಯರ ಅಂಕಿ-ಸಂಖ್ಯೆಯ ಅಧ್ಯಯನ ಹಾಗೂ ವಿಶ್ಲೇಷಣೆ ಮಾಡಿದರು. ಈ ಎಲ್ಲ ಮಹಿಳೆಯರ ಒಂಬತ್ತು ವರ್ಷದ ಅಂಕಿ-ಸಂಖ್ಯೆಗಳನ್ನು ಒಗ್ಗೂಡಿಸಿ ಪರಿಶೀಲಿಸಿದರು. ಎಂದಾದರೊಮ್ಮೆ ಅನಿಯಮಿತ ಮುಟ್ಟು ಹೊಂದಿದ್ದ ಮಹಿಳೆಯರು, ನಿಯಮಿತ ಮುಟ್ಟು ಹೊಂದಿದ್ದ ಮಹಿಳೆಯರಿಗಿಂತ ಅಷ್ಟೇನೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಹಿಪ್‌ಫ್ಯಾಕ್ಚರ್‌ನ ತೊಂದರೆ ಹೊಂದಿರಲಿಲ್ಲ.



ನೀವು ಆರೋಗ್ಯಪೂರ್ಣ ಮಗು ಬಯಸುತ್ತೀರಾ?

ಗರ್ಭಾವಸ್ಥೆಯ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಗರ್ಭಿಣಿ ಅಷ್ಟಿಷ್ಟು ವ್ಯಾಯಾಮ ಹಾಗೂ ಒಂದಿಷ್ಟು ಕೆಲಸ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ ಇದ್ದರೆ ಗರ್ಭಿಣಿಗೆ ಉತ್ತಮ ಎಂದು ಹೇಳಲಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಕೆಳಕಂಡ ಸಂಗತಿ ಸಹ ಗರ್ಭಿಣಿಯರಿಗೆ ಸಂತಸದ ಸಮಾಚಾರವೇ ಹೌದು.

ಗರ್ಭಿಣಿಯ ಕ್ರಿಯಾಶೀಲತೆ ಆಕೆಗೆ ಹುಟ್ಟಲಿರುವ ಕಂದಮ್ಮನಿಗೂ ಒಳ್ಳೆಯದಂತೆ. ಅಮೇರಿಕನ್ ಜರ್ನಲ್ ಆಫ್ ಆಬ್‌ಸ್ಟೆಟ್ರಿಕ್ಸ್ ಆ್ಯಂಡ್ ಗೈನೆಕಾಲಜಿ'' ಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟವಾದ ಒಂದು ಸಮೀಕ್ಷೆ ಈ ಸಂಗತಿಯನ್ನು ದೃಢಪಡಿಸಿದೆ. ಗರ್ಭಾವಸ್ಥೆಯ ಎರಡನೆಯ ತಿಂಗಳಿನಿಂದ-ಒಂಬತ್ತನೆಯ ತಿಂಗಳುಗಳವರೆಗೆ ನಡಿಗೆ, ಭಾರ ಎತ್ತುವುದು ಮುಂತಾದ ವ್ಯಾಯಾಮದಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿದ ಮಹಿಳೆಯರ ಮಕ್ಕಳು, ಇತರ ಮಹಿಳೆಯರ [ಅವರು ಕೇವಲ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಮಾಡಿದ್ದರು] ಮಕ್ಕಳಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಸದೃಢವಾಗಿದ್ದವು. ಹಾಗಾದರೆ ನೀವೂ ಸಹ ಗರ್ಭಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಕೇವಲ ಹಾಸಿಗೆಯ ಮೇಲೆ ಬಿದ್ದುಕೊಳ್ಳಬೇಡಿ. ಒಂದಿಷ್ಟು ಚುರುಕಾಗಿ ಕೆಲಸಮಾಡಿ. ದಷ್ಟಪುಷ್ಟ ಮಗುವನ್ನು ಹೊಂದಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ.

ಬೊಜ್ಜು ಇಳಿಸಿ, ಗೊರಕೆ ಓಡಿಸಿ

ನೀವು ಗಾಢನಿದ್ರೆ, ಹಾಗೂ ನಿಶ್ಚಿಂತವಾಗಿ ನಿದ್ರೆ ಮಾಡಬಯಸುತ್ತೀರಾ? ಹಾಗಾದರೆ ನಿಮ್ಮ ಹೆಚ್ಚಿನ ತೂಕ(ಆದರ್ಶ ತೂಕದ ಪ್ರಕಾರ)ವನ್ನು ಇಂದಿನಿಂದಲೇ ಇಳಿಸಲು ಆರಂಭಿಸಿ. ಏಕೆಂದರೆ ಬೊಜ್ಜು ಕರಗಿಸುವುದರಿಂದ ಗೊರಕೆ ಹೊಡೆಯುವ ತೀವ್ರತೆ ಶೇ.68ರಷ್ಟು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದಂತೆ.

ಆಸ್ಟ್ರೇಲಿಯಾದ ಮೆಲ್‌ಬೋರ್ನ್ ಯುನಿವರ್ಸಿಟಿಯಲ್ಲಿ ಕೈಕೊಂಡ ಒಂದು ಸಮೀಕ್ಷೆಯಲ್ಲಿ ಈ ಸಂಗತಿ ಬೆಳಕಿಗೆ ಬಂದಿದೆ. ಹೆಚ್ಚುವರಿ ದೇಹತೂಕವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಪರಿಪೂರ್ಣ ನಿದ್ರೆಯ ಗುಣಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಶೇ.37ರಷ್ಟು ಸುಧಾರಣೆ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ.

ಎಲುಬು ಗಟ್ಟಿಗೊಳಿಸುವ ಚಮತ್ಕಾರಿ ಹಾರ್ಮೋನು



ಎಲುಬು ರೋಗ 'ಆಸ್ಟಿಯೋ ಪೋರೋಸಿಸ್' ತೊಂದರೆ ನಿವಾರಣೆಗೆ ಅಮೇರಿಕಾದ ಎಫ್.ಡಿ.ಎ. ಒಂದು ಔಷಧಿಗೆ ಅನುಮತಿಕೊಟ್ಟಿದೆ. ಈ ಔಷಧಿ ಆಸ್ಟಿಯೋಪೋರೋಸಿಸ್ ಆದಾಗ ಕಂಡುಬರುವ ಅಸ್ಥಿಕ್ಷಯ (ರಕ್ತಚಲನೆ ಸ್ಥಗಿತಗೊಂಡು ಎಲುಬು ಕೊಳೆತು ಮುರಿಯುವುದು) ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ತದ್ವಿರುದ್ಧಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ ಎಂದು ಹೇಳಲಾಗಿದೆ.

ಈ ಔಷಧಿಯ ಹೆಸರು ಪ್ಯಾರಾ ಥೈರಾಯಿಡ್ ಹಾರ್ಮೋನ್ (PTH). ಇದೊಂದು ತೆರನಾದ ನಿಸರ್ಗದತ್ತ ಹಾರ್ಮೋನು, ಇದು ಶರೀರದ ಬೋನ್‌ಸೆಲ್ಸ್ ತಯಾರಿಕೆಯ ಸಂಕೇತ ನೀಡುತ್ತದೆ.

ವಯಸ್ಸಾದ ಹೆಣ್ಣುಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಇದು ಸಾಮಾನ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆ. ಸಮೀಕ್ಷಾ ತಂಡ ಇಂತಹ 600 ಮಹಿಳೆಯರನ್ನು ಆಯ್ಕೆಮಾಡಿ ಅವರನ್ನು ಎರಡು ಗುಂಪುಗಳಾಗಿ ವಿಂಗಡಿಸಿತು. ಒಂದು ಗುಂಪಿಗೆ ಪಿಟಿಎಚ್ ಕೊಡಲಾಯಿತು. ಇನ್ನೊಂದು ಗುಂಪಿಗೆ ಡಮ್ಮಿ ಮಾತ್ರೆಗಳು ಅಂದರೆ ''ಪ್ಲೇಸ್‌ಬೋ'' ಕೊಡಲಾಯಿತು.

21 ತಿಂಗಳುಗಳ ಕಾಲ ದಿನಂಪ್ರತಿ 20 ಇಲ್ಲವೆ 40 ಮಿ.ಗ್ರಾಂ. ಪಿಟಿಎಚ್ ತೆಗೆದುಕೊಂಡ ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಅಸ್ಥಿರಂಧ್ರಗಳ ಬಲಿಷ್ಠತೆಯಲ್ಲಿ ಉಲ್ಲೇಖನೀಯ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಕಂಡುಬಂತು.

ಪ್ಲೇಸ್‌ಬೋ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಮಹಿಳೆಯರ ಸಮೂಹಕ್ಕಿಂತ ಇತರರಲ್ಲಿ ಎಲುಬು ಮುರಿಯುವ ಘಟನೆ ಎರಡು ಮೂರಾಂಶದಷ್ಟು ಕಡಿಮೆಯಾಯಿತು. ಈ ಹಾರ್ಮೋನ್‌ನ ಕೊರತೆ ಹಾಗೂ ಹೆಚ್ಚಳದಿಂದ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಹಲವು ಬಗೆಯ ತೊಂದರೆಗಳು ಗೋಚರವಾಗಬಹುದೆಂದು ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಈ ಔಷಧಿಯನ್ನು ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆಯ ಮೇರೆಗೆ ಮಾತ್ರ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಹೆಣ್ಣು ಶಿಸುಗಳು ಗಟ್ಟಿ

''ಅವಧಿಗೆ ಮುನ್ನ ಜನಿಸಿದ ಶಿಶುಗಳಲ್ಲಿ ಗಂಡಿಗಿಂತ ಹೆಣ್ಣು ಶಿಶುಗಳೆ ಹೆಚ್ಚು ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿರುತ್ತವೆ''. ಇದು ಅಮೇರಿಕಾದ ವೈದ್ಯರು ನಡೆಸಿದ ಸಂಶೋಧನೆಯಿಂದ ತಿಳಿದುಬಂದ ಸಂಗತಿ.

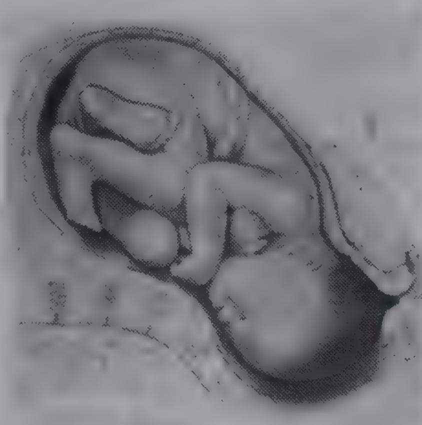
ಅಕಾಲಿಕ ಹೆರಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಜನಿಸಿದ ಶಿಶುಗಳಲ್ಲಿ ಗಂಡು ಶಿಶುಗಳ ಮರಣ ಪ್ರಮಾಣ ಹೆಚ್ಚು. ನಾಲ್ಕು ಶಿಶುಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದು ಗಂಡು ಶಿಶು ಮೃತಪಟ್ಟರೆ, ಹೆಣ್ಣು ಶಿಶುಗಳಲ್ಲಿ ಏಳರಲ್ಲಿ ಒಂದು ಮಾತ್ರ ಮೃತಪಡುತ್ತದೆ ಎಂದು ಸಂಶೋಧನೆಯಿಂದ ತಿಳಿದು ಬಂದಿದೆ. ಅವಧಿಗೆ ಮುನ್ನ ಜನಿಸಿದ 6,500 ಮಕ್ಕಳ ಸಂಶೋಧನೆ ನಡೆಸಿದ ಸಂಶೋಧಕರು, ಗಂಡುಶಿಶುಗಳ ಲಾಲನೆ-ಪಾಲನೆಗೆ ಪಾಲಕರು, ಹೆಣ್ಣು ಶಿಶುಗಳಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ತೊಂದರೆ ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾರೆಂದು ತಜ್ಞರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ತೂಕ ಏರು-ಪೇರು, ಹೃದ್ರೋಗ ಜೋರು!

ಆಹಾರ ಪಥ್ಯ ಅರ್ಥಾತ್ ಡಯಟಿಂಗ್ ಮುಖಾಂತರ ತೂಕ ಹೆಚ್ಚು-ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರುವ ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ ಹೃದ್ರೋಗಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ ರೋಗಗಳು ಉದ್ಭವಿಸುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚು ಎಂದು ತಿಳಿದು ಬಂದಿದೆ.

ಇಂತಹ ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಎಚ್‌ಡಿಎಲ್ ಅಂದರೆ ದೇಹಕ್ಕೆ ಅತ್ಯುಪಯುಕ್ತವಾಗಿ ಬೇಕಾಗುವ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ ಪ್ರಮಾಣ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಇದು ಕಡಿಮೆಯಾದರೆ ಹೃದ್ರೋಗಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ ಕಾಯಿಲೆಗಳ ಉಪಟಳ ಹೆಚ್ಚು. ಇದರರ್ಥ, ನೀವು ತೂಕ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವ ಪ್ರಯತ್ನ ಬಿಡಬೇಕೆಂದೇನಲ್ಲ, ಆದರೆ ನಿಮ್ಮ ಈ ಪ್ರಯತ್ನದಿಂದ ತೂಕ ಹೆಚ್ಚು-ಕಡಿಮೆ ಆಗುತ್ತಿರಬಾರದು. ಸ್ಥಿರ ವಾಗಿ ಉಳಿದಿರಬೇಕು!

ದಂತತೊಂದರೆ, ಭ್ರೂಣಕ್ಕೆ ಮಾರಕ



ಗರ್ಭಿಣಿಗೆ ಹಲ್ಲಿನ ತೊಂದರೆ ಇದ್ದರೆ, ಅದರ ಪ್ರಭಾವ ಆಕೆಯ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ರುವ ಭ್ರೂಣದ ಮೇಲೂ ಆಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಆ ಮಗು ಅಕಾಲಿಕವಾಗಿ ಹುಟ್ಟಬಹುದು, ಇಲ್ಲವೆ ಏನಾದರೂ ದೌರ್ಬಲ್ಯ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡು ಹುಟ್ಟಬಹುದಾದ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇರುತ್ತದೆಯೆಂದು ಸೌತ್ ಕೆರೊಲಿನಾ ಯುನಿವರ್ಸಿಟಿಯ ತಜ್ಞರು ನಡೆಸಿದ ಸಂಶೋಧನೆಯಿಂದ ತಿಳಿದು ಬಂದಿದೆ.

ಹಲ್ಲುಗಳ ಗಂಭೀರ ಕಾಯಿಲೆಯಿದ್ದವರಿಗೆ ಅಶಕ್ತ ಮಕ್ಕಳು ಹುಟ್ಟುವ ಇಲ್ಲವೆ ಅಕಾಲಿಕ ಹೆರಿಗೆಯಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇತರ ಮಹಿಳೆಯರಿಗಿಂತ ಏಳುಪಟ್ಟು ಹೆಚ್ಚು. ಹೀಗಾಗಿ ಗರ್ಭಿಣಿಯರು ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಹಲ್ಲುಜ್ಜಬೇಕು ಹಾಗೂ ದಂತಚಿಕಿತ್ಸಕರಿಂದ ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ತಪಾಸಣೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರಬೇಕು. ●

ಗಂಡಿಗೆ ವಕ್ಕರಿಸಿದ ಹೆಣ್ಮೊಲೆಗಳು

● ಡಾ|| ಬಿ.ಜಿ.ಚಂದ್ರಶೇಖರ್

ಬಾಲಕನು ಹರೆಯಕ್ಕೆ ಕಾಲಿಡುತ್ತಿರುವುದನ್ನು ಸೂಚಿಸುವ ಶುಭ ಸಂದೇಶ ಹುಡುಗನ ಮುಖದ ಮೇಲೆ ಕುಡಿಯೊಡೆಯುವ ಚಿಗುರು ಮೀಸೆಗಳು. ಬಾಲಕಿಯು ಕನ್ಯೆಯಾಗುತ್ತಿರುವಳೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಸಾರುವ ಮೇಘ ಸಂದೇಶವೇ ತರುಣಿಯ ಎದೆ ಮೇಲೆ ಮೂಡುವ ಮೊಲೆಗಳು.

ಭೂಮಿಯ ಮೇಲಿರುವ ನೀರು ಆವಿಯಾಗಿ, ಕಣಗಳಾಗಿ, ಕೋಟ್ಯಾನು ಕೋಟಿ ತುಂತುರುಗಳು ಆಕಾಶದಲ್ಲಿ ಒಟ್ಟುಗೂಡಿ, ಮೋಡಗಳಾಗಿ ನಂತರ ಮಳೆಯ ಹನಿಗಳ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಮತ್ತೆ ಭುವಿಗೆ ಇಳಿಯುವುದು ಗೊತ್ತಷ್ಟೇ. ಅಂತೆಯೇ ಹೆಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ಕೋಟ್ಯಾನು ಕೋಟಿ ಜೀವಕಣಗಳು ಒಟ್ಟುಗೂಡಿ ಕಣಜಾಲವಾಗಿ ಹಾಲಿನ ಬಳ್ಳಿಯಾಗಿ, ಬಳ್ಳಿಯಲ್ಲಿ ಬುಡ್ಡೆಗಳು ಮೂಡಿ, ಮೊಲೆತೊಟ್ಟನ್ನು ಮಗುವು ಚೀಪಿದಾಗ ಕ್ಷೀರಪಾತವು ಶಿಶುವಿನ ಬಾಯೊಳಗೆ ಧುಮುಕುತ್ತದೆ. ಇದು ಪ್ರಕೃತಿದತ್ತವಾದುದು. ಅಮೃತವನುಣಿಸಿ, ಅದು ಪುಷ್ಟಿಕರವಾಗಿ ಬೆಳೆದು, ಉಳಿದು, ಅಳಿಯದಂತೆ ಶಿಶುವಿನ ಹಂತವನ್ನು ಮುಗಿಸಿ ಶಾಲಾಪೂರ್ವ ವಯಸ್ಸಿಗೆ ಕಾಲಿಡಲೆಂದು ಹರಸಿ ತನ್ನ ಸ್ತನಗಳಲ್ಲಿ ಸ್ಫುರಿಸುವ ಅಮೃತದಿಂದ ಅದಕ್ಕೆ ಅರ್ಪಿಸುವ ಕ್ಷೀರಾಭಿಷೇಕ.

ಭ್ರೂಣವು ತಾಯಿಯ ಗರ್ಭದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುವಾಗ ಹೆಣ್ಣು ಮತ್ತು ಗಂಡು ಭ್ರೂಣಗಳೆರಡರಲ್ಲಿಯೂ ಸ್ತನಗಳ ಕಣಜಾಲವು ಮೂಡುತ್ತದೆ. ಬಾಲ್ಯಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಬಾಲಕ-ಬಾಲಕಿಯರ ಸ್ತನಗಳಲ್ಲಿ ಹೊರನೋಟದಲ್ಲಿ ಯಾವ ವ್ಯತ್ಯಾಸವೂ ಕಾಣುವುದಿಲ್ಲ. ಹದಿಹರೆಯಕ್ಕೆ ಕಾಲಿಟ್ಟಾಗ ಬಾಲಕಿಯರ ಸ್ತನಗಳ ರಚನೆಯಲ್ಲಿ ಮಾರ್ಪಾಡಾಗುತ್ತದೆ. ಕ್ಷೀರದ ಕಣಜಾಲವು ಸೊಂಪಾಗಿ ಬೆಳೆದು, ಹಿಗ್ಗಿ ವಿನ್ಯಾಸ ಹೊಂದಿ ಒಬ್ಬೊಬ್ಬರಲ್ಲಿ ಒಂದೊಂದು ಗಾತ್ರ, ಆಕಾರವಾಗಿದ್ದು ಅವರಿಗೆ ಹಿರಿಯರ ಸ್ಥಾನಮಾನಗಳನ್ನು ತಂದುಕೊಟ್ಟು ನೋಡುಗರನ್ನು ಆಕರ್ಷಿಸಿ ಪ್ರಚೋದಿಸುತ್ತವೆ. ಮುಂದೆ ಅವಳು ಗರ್ಭಿಣಿಯಾದಾಗ ಕಾರ್ಯಶೂನ್ಯವಾಗಿದ್ದ ಸ್ತನಗಳು ಕಾರ್ಯಾರಂಭಗೊಳ್ಳಲು ಅಸ್ತಿಭಾರ ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಶಿಶುವಿನ ಜನನದ ನಂತರ ಅದರ ಜೀವನದ ಆಧಾರಸ್ತಂಭವಾಗುತ್ತವೆ.



ಹೆಣ್ಣಿಗೆ ಭೂಷಣವಾದ, ಕಳಸ ಪ್ರಾಯವಾದ ಸ್ತನದ್ವಯಗಳು ಗಂಡಿನಲ್ಲಿ ಮೂಡಿದರೆ, ಬೆಳೆದು ದೊಡ್ಡದಾದರೆ, ಅಪ್ರಾಕೃತಿಕ ಕ್ರಿಯೆಯಾಗುತ್ತದೆ, ಹೆಣ್ಣಿನ ಕುಚಗಳನ್ನು ನೋಡಿ ಹಿಗ್ಗುವ ಜನ, ಗಂಡಿನ ಕುಚಗಳನ್ನು ನೋಡಿ ಕಿರಿಕಿರಿಗೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಹೆಣ್ಣಿನ ಕುಚಗಳನ್ನು ಹೊಗಳಿ ಬರೆಯುವ ಕವಿಪುಂಗವರು, ಹಾಡಿ ಹರಸುವ ಗಾನಲೋಲರು, ಗಂಡಿನ ಕುಚಗಳನ್ನು ನೋಡಿ ತೆಗಳುತ್ತಾರೆ, ಅಸಹ್ಯಪಡುತ್ತಾರೆ, ಕುಹಕದ ಮಾತುಗಳನ್ನಾಡುತ್ತಾರೆ. ಹೆಣ್ಣಿಗೆ ಮೊಲೆ ಮೂಡದಿದ್ದಾಗ ಹೆಣ್ಣು ಚಿಂತೆಯಿಂದ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಕಂಡು ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆದರೆ, ಗಂಡು ಮೊಲೆ ಮೂಡಿದಾಗ ಚಿಂತಾಕ್ರಾಂತನಾಗುತ್ತಾನೆ. ಇತರರೊಡನೆ ಚಿಂತನ-ಮಂಥನ ನಡೆಸಿ ವೈದ್ಯರ ಬಳಿಗೆ ಪರಿಹಾರಕ್ಕಾಗಿ ಧಾವಿಸುತ್ತಾನೆ.

ಪುರುಷರ ಸ್ತನಗಳು ಹಿಗ್ಗಲು ಕಾರಣವೇನು? ಆದರಿಂದುಂಟಾಗುವ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳೇನು? ಅದಕ್ಕೆ ಪರಿಹಾರವೇನು ಎಂಬುದಕ್ಕೆ ಉತ್ತರಿಸುವುದೇ ಈ ಲೇಖನದ ಉದ್ದೇಶ.

''ಮೀಸೆ ಬರುವವನಿಗೆ ದೇಶ ಕಾಣಲ್ಲ. ಮೊಲೆ ಮೂಡುವಾಗ ನೆಲ ಕಾಣಲ್ಲ'' ಎಂಬ ಗಾದೆ ಮಾತಿದೆ. ಆಕಸ್ಮಾತ್ ಒಬ್ಬರಲ್ಲೇ ಮೀಸೆಯೂ ಬಂದು ಮೊಲೆಯೂ ಮೂಡಿದರೆ ದೇಶ ಮತ್ತು ನೆಲ ಎರಡೂ ಕಾಣುವುದಿಲ್ಲ ಅಲ್ಲವೆ? ಇದಕ್ಕೆ ನೀವೇನು ಹೇಳುತ್ತೀರಿ?

ಹೆಣ್ಮೊಲೆತನದ ವಿಧಗಳು

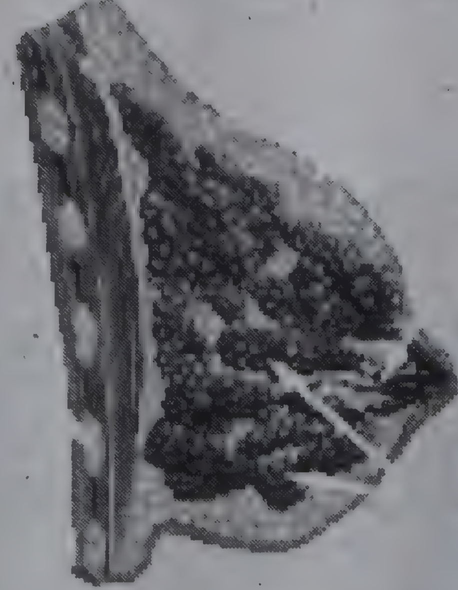
ಪುರುಷರ ಸ್ತನಗಳ ಗ್ರಂಥಿ ಕಣಜಾಲ ದೊಡ್ಡದಾಗುವುದಕ್ಕೆ **ಹೆಣ್ಮೊಲೆತನ** ಎನ್ನುತ್ತೇವೆ. ಇಲ್ಲಿ ಪುರುಷರ ಮೊಲೆಗಳು ಯಾವುದೇ ಹೆಣ್ಣಿನ ಸ್ತನಗಳಿಗೆ ಕಡಿಮೆಯಿಲ್ಲದಂತೆ ಉಬ್ಬುವವು. ಆದರೆ ಇಲ್ಲಿ ಗಮನಿಸಬೇಕಾದ ಸಂಗತಿಯೆಂದರೆ ಈ ಸ್ತನಗಳ ಗ್ರಂಥಿ ಕಣಜಾಲ ದೊಡ್ಡದಾದರೆ ಮಾತ್ರ ಈ ಹೆಸರು ಪ್ರಾಪ್ತವಾಗುತ್ತದೆ. ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಕೇವಲ ಕೊಬ್ಬಿನ ಕಣಗಳು ದೊಡ್ಡದಾಗಿ ಗ್ರಂಥಿ ಕಣಜಾಲ ದೊಡ್ಡದಾಗದಿದ್ದರೆ ಅದನ್ನು ಕೊಬ್ಬುಮೊಲೆತನ (Lipomastia) ಎನ್ನುತ್ತೇವೆ. ಈ ರೀತಿಯು ತೊಂದರೆ ಇರುವವರಲ್ಲಿ ಕೇವಲ ಕೊಬ್ಬಿನ ಕಣಜಾಲ ದೊಡ್ಡದಾಗಿ ಕೊಬ್ಬುಬ್ಬಿರುತ್ತದೆ. ಇಲ್ಲಿ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಗಮನಿಸಬೇಕಾದ ಸಂಗತಿಯೆಂದರೆ ಮೊಲೆಯು ಕೊಬ್ಬಿನಿಂದಾಗಿ ಉಬ್ಬಿರುವುದೇ ವಿನಹಃ ಹೆಣ್ಣಿನಂತೆ ಗ್ರಂಥಿ ಕಣಜಾಲ ದೊಡ್ಡದಾಗಿ ಬೆಳೆದಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಮೊಲೆಯಂತೆ ಕಾಣುವ ಈ ಕೊಬ್ಬಿನ ಕಣಜಾಲ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಎದೆಗೂಡಿನ ಬಳಿ (Pectoral Region) ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಶೇಖರವಾಗುತ್ತದೆ. ಮೊಲೆತೊಟ್ಟಿನ ಸುತ್ತಲ ಪ್ರದೇಶವು ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿದ್ದರೆ ಅದನ್ನು ಕೊಬ್ಬು ಮೊಲೆತನ ಎಂದು ಪರಿಗಣಿಸಬಹುದು. ಅನೇಕ ವೇಳೆ ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ಇವೆರಡರ ವ್ಯತ್ಯಾಸ ಗುರುತಿಸಲು ಅತ್ಯಂತ ಕಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಇದು ವಂಶಪಾರಂಪರ್ಯ.

ವಿಶೇಷ ಲಕ್ಷಣಗಳು

ಹೆಣ್ಮೊಲೆತನವು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಎರಡೂ ಕಡೆ ಮೂಡುತ್ತದೆ. ಸ್ತನಕ್ಕೆ ಗಾಯ(Injury) ವಾಗದಿದ್ದರೂ ಅದರಲ್ಲಿ ನೋವು ಕಂಡುಬಂದರೆ ಅದು ಹೆಣ್ಮೊಲೆತನವೇ ಸರಿ. ಒಂದೇ ಸ್ತನವು ದೊಡ್ಡದಾಗಿದ್ದರೆ ಮತ್ತೊಂಧು ಸ್ತನವನ್ನು ಹಿಸುಕಿದರೆ ಸಣ್ಣ ಗುಂಡಿಯನ್ನು ಒತ್ತಿದ ಅನುಭವ ಉಂಟಾಗಿ ಗ್ರಂಥಿ ಕಣಜಾಲವು ಕೈಗೆ ಸಿಗುತ್ತದೆ. ಒಂದೇ ಕಡೆ ಅದು ಬೇರೂರಿದ್ದರೆ, ಅದು ಅತ್ತಇತ್ತ ಕದಲದೆ ಒಂದೇ ಕಡೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಅದರಲ್ಲಿ ರಕ್ತಸ್ರಾವವಾದರೆ ಸ್ತನದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಎಂದು ಅನುಮಾನಿಸಿ ಎಲ್ಲಾ ರೀತಿಯ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳಿಗೆ ಒಳಪಡಿಸಬೇಕು. ಏಕೆಂದರೆ ಹೆಣ್ಮೊಲೆತನ ಇರುವ ಪುರುಷರಲ್ಲಿ ಸ್ತನದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಬರುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚು, ಆದರೆ ಸ್ತ್ರೀಯರಿಗಿಂತಲೂ ಇವೆರಡೂ ಗುಂಪಿನವರಲ್ಲಿ ಕಡಿಮೆ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ.

ಬಗೆಗಳು

ಹೆಣ್ಮೊಲೆತ್ನವನ್ನು ಊತಕಶಾಸ್ತ್ರದ (Histology) ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ಇವನ್ನು ಎರಡು ಗುಂಪುಗಳಾಗಿ ವಿಂಗಡಿಸಬಹುದು.



(ಅ) ಚಟುವಟಿಕೆ ಸಹಿತ ಹೆಣ್ಮೊಲೆತನ
(ಆ) ಚಟುವಟಿಕೆ ರಹಿತ ಹೆಣ್ಮೊಲೆತನ

(ಅ) ಚಟುವಟಿಕೆ (ಕ್ರಿಯಾತ್ಮಕ) ಹೆಣ್ಮೊಲೆತನ: ಈ ವಿಧವನ್ನು ಶೇ.7ರಷ್ಟು ಸ್ತನಗಳಲ್ಲಿ ಕಾಣಬಹುದು. ಇದರಲ್ಲಿ ಮೇಲ್ಪರೆ (Epithelium) ಮತ್ತು ಕ್ಷೀರನಾಳದ ಸುತ್ತ ಅಂಗಕಟ್ಟಿನ ಅತಿ ಬೆಳೆತವಿರುತ್ತದೆ (Peri Ductal Stromal Hyper Plasia).

(ಆ) ಚಟುವಟಿಕೆ ರಹಿತ(ಕ್ರಿಯಾಶೂನ್ಯ) ಹೆಣ್ಮೊಲೆತನ: (Inactive or Chronic) ಶೇ.48 ರಷ್ಟು ಈ ಗುಂಪಿಗೆ ಸೇರುತ್ತವೆಂದು ತನಿಖೆಗಳು ದೃಢಪಡಿಸಿವೆ. ಈ ರೀತಿಯದರಲ್ಲಿ ಗ್ರಂಥಿ ಕಣಜಾಲವು ನಾರುಯುಕ್ತವಾಗಿ (Fibrosis) ಮತ್ತು ಗಾಜೀಕರಣ(Hyalinisation)ಯುಕ್ತವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಕಾರಣಗಳು

ಇದರ ಕಾರಣ ನಿಗೂಢ, ಅಸ್ಪಷ್ಟ. ಊಹಿಸಿರುವ ಕಾರಣಗಳಲ್ಲಿ ಬೆದೆಜನಕವು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುವುದು. ಟೆಸ್ಟೊಸ್ಟೆರೋನ್‌ನ ಅಂಶ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು ಅಥವಾ ಬೆದೆಜನಕ ಮತ್ತು ಆ್ಯಂಡ್ರೋಜನ್‌ನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ವ್ಯತ್ಯಯವಾಗುವುದೇ ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣ. ಇದನ್ನು ಕಂಡು ಹಿಡಿದವನು ಲೆನಿನ್ ಎಂಬ ವಿಜ್ಞಾನಿ. ಆದರೆ ಅದನ್ನು ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ಸಾಧಿಸಿ ತೋರಿಸಿದವರು ವಿಲ್ಸನ್ ಮತ್ತು ಅವನ ಜೊತೆಗಾರರು.

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಹದಿಹರೆಯದವರಲ್ಲಿ, ವೃದ್ಧರಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ನವಜಾತ ಶಿಶುಗಳಲ್ಲಿ ಇದು ಕಾಣಿಸುತ್ತದೆ. ಹದಿಹರೆಯ ಮತ್ತು ವೃದ್ಧರಲ್ಲಿ ಚಟುವಟಿಕೆಯುಳ್ಳ ಗುಣದ ಹೆಣ್ಮೊಲೆತನ (Physiological Gyneco mastia) ಬರಬಹುದು. ಏಕೆಂದರೆ ಆಂಡ್ರೋಜನ್ ಮತ್ತು ಬೆದೆಜನಕದ ಪ್ರಮಾಣ ಇವರಲ್ಲಿ ಇಳಿದಿರುತ್ತದೆ ಅಥವಾ ಅದು ಏರುತ್ತದೆ. ವೃದ್ಧರಲ್ಲಿ ಅದರಲ್ಲೂ ಬೊಜ್ಜು ಇರುವವರಲ್ಲಿ 50-65 ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸಿನವರಲ್ಲಿ ಅತಿ ಹೆಚ್ಚು. ಒಂದು ಚದರ ಮೀಟರ್ ದೇಹದ ಸರಾಸರಿಗೆ 25ಕಿಲೋ ತೂಕಕ್ಕಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚಿರುವವರಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು. ಏಕೆಂದರೆ ಕೊಬ್ಬು ಕಣಜಾಲವು ದುರ್ಬಲ ಆಂಡ್ರೋಜನ್(ಗಂಡುಊತಕ)ಅನ್ನು ಆಸ್ಟ್ರೋಜನ್(ಹೆಣ್ಣು ಊತಕ)ವನ್ನಾಗಿ ಪರಿವರ್ತಿಸುತ್ತದೆ. ಇದು ಆಸ್ಟ್ರೋಜನ್ (ಬೆದೆಜನಕ) ಔಷಧಗಳನ್ನು ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಾಗಿ ಬಳಸುವವರಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲದೇ ಗರ್ಭನಿರೋಧಕ ಗುಳಿಗೆ ಮತ್ತು ಡಿಜಿಟಾಕ್ಷಿನ್ ಔಷಧದ ಬಳಕೆಗಳಿಂದ ಮೊಳಕೆಯೊಡೆಯುತ್ತದೆ. ಬೆದೆಜನಕವನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಉತ್ಪತ್ತಿ ಮಾಡುವ ಔಷಧಗಳಾದ ಕ್ಲೋಮಿಪೆನ್ ಸಿಟ್ರೇಟ್ (ದುರ್ಬಲ ಬೆದೆಜನಕದಂತೆ), ಮಾನವ ಕೋರಿಯಾನಿಕ್ ಗೋನೆಡೋಟ್ರೋಪಿಕ್ ರಸದೂತ, ಋತುಸ್ಥಗಿತ ಗೊನೆಡೋ ಟ್ರೋಪಿನ್, ಎಲ್. ಹೆಚ್. ಆರ್. ಹೆಚ್.ಗಳಿಂದಲೂ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ.

ಜೊತೆಗೆ ಸ್ಪೈರನೋಲಾಕ್ಟೋನ್, ಕೆಟ ಕೋನ ಜೋಲೆ, ಸಿಮಿಟಿಡಿನ್, ಪಿನೋಥಿಯಜಿನ್, ಆಂಪಿಟಮಿನ್, ರೆಸರ್‌ಪಿನ್‌ಗಳು. ಮುಂತಾದವುಗಳು ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ. ಕೆಟಕೊನ ಜೋಲ್ ಇದೊಂದು Antifungal ಮಾತ್ರೆ. ಈ ಔಷಧವು ಆಂಡ್ರೋಜನ್‌ನ ಉತ್ಪತ್ತಿಯನ್ನು ತಗ್ಗಿಸುವ ಕಾರಣ ಬೆದೆಜನಕದಲ್ಲಿ ತುಸು ವ್ಯತ್ಯಾಸವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಆಂಡ್ರೋಜನ್ ಮತ್ತು ಬೆದೆಜನಕದ ಪ್ರಮಾಣ ಇಳಿಯುತ್ತದೆ ಅಥವಾ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಇದು ಗ್ಲೂಕೊಕ್ಕಾರ್ಟಿಕಾಯಿಡ್ಸ್‌ನ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ತಗ್ಗಿಸುತ್ತದೆ. ಅದರ ತಯಾರಿಕೆಯನ್ನೇ ಖಂಡಿತಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಹೆಣ್ಮೊಲೆತನ ಉಂಟಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚು.

ಗಡ್ಡೆಗಳು

ಹ್ಯೂಮನ್ ಕೊರಿಯೊನಿಕ್ ಗೊನೆಡ್ರೋಟ್ರೋಪಿಕ್ ಹಾರ್ಮೋನ್ ಹೆಚ್ಚಿರುವ HCG ಅಥವಾ ಬೆದೆಜನಕವನ್ನು ಉತ್ಪತ್ತಿ ಮಾಡುವ ಗಡ್ಡೆಗಳು.

(i)**ವೃಷಣದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್**

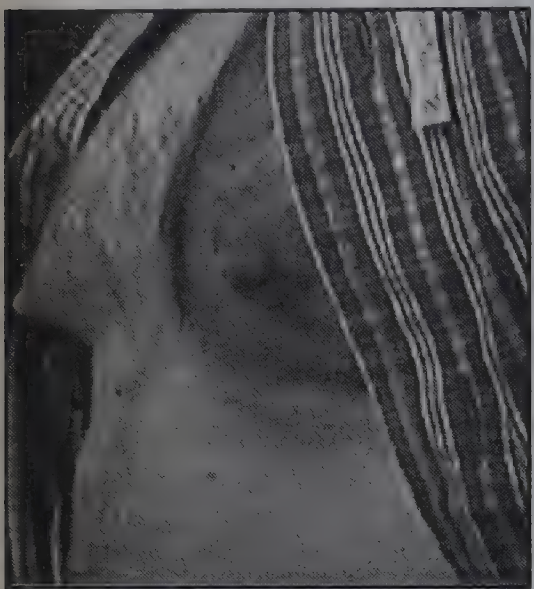
ಜರಾಯೇಡಿಗಂತಿ Choric acrcinoma ಕಿರಾತಗಂತಿ (Teratona) ಈ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ HCG ಹೆಚ್ಚಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಇದು ಆರೋಗ್ಯವಂತ ಪುರುಷರಲ್ಲಿ ಬೆದೆಜನಕದ ಉತ್ಪತ್ತಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಗಡ್ಡೆಯು ತಂತಾನೆ ಬೆದೆಜನಕವನ್ನು ಉತ್ಪತ್ತಿ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ii)ಅಡ್ರಿನಲ್ ಗ್ರಂಥಿಯ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್

ಈ ಗಡ್ಡೆಗಳಲ್ಲಿ ಅದೃಷ್ಟವಶಾತ್ ಬೆದೆಜನಕದ ಉತ್ಪತ್ತಿ ಅಪರೂಪ. ಆದರೂ ಒಮ್ಮೊಮ್ಮೆ ಅದಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು. ಅನೇಕ ಗಡ್ಡೆಗಳು HCG ಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಉತ್ಪತ್ತಿ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಉ.ಹ ಶ್ವಾಸಕೋಶದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಮತ್ತು ವೃಷಣದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್.

iii)ಶ್ವಾಸಕೋಶದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್

ಅತಿ ಹೆಚ್ಚು ಧೂಮಪಾನ ಮಾಡುವವರಲ್ಲಿ ಸ್ತನಗಳು ದೊಡ್ಡದಾಗುತ್ತ ಹೋದರೆ ಮತ್ತು ನೋವಿ ನಿಂದ ಕೂಡಿದ್ದರೆ ಶ್ವಾಸಕೋಶದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣವೆಂದು ಅನುಮಾನಪಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.



ಬೆದೆಜನಕವನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಉತ್ಪತ್ತಿ ಮಾಡುವ ಕಾರಣಗಳು:

ಪಿತ್ತಜನಕಾಂಗದ ರೋಗಗಳು: ಇಲ್ಲಿ ಆಂಡ್ರೋಜನ್ ಕೊರತೆಯ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇರುತ್ತದೆ.

ಗುರಾಣಿಕ ವಿಷತೆ (Thyro Toxicosis): ಬೊಜ್ಜು, ನೈಜ ದ್ವಿಲಿಂಗಿಗಳಲ್ಲಿ ಸಹ ಈ ಅವಸ್ಥೆಯನ್ನು ಕಾಣಬಹುದು. ಇದು ವಂಶ ಪಾರಂಪರ್ಯವೂ ಇರಬಹುದು.

ಆಂಡ್ರೋಜನ್ ಪ್ರಮಾಣ ಕುಗ್ಗುವುದು ಅಥವಾ ಆಂಡ್ರೋಜನ್‌ನ ನಿರೋಧ (Resistance)

ವೃಷಣದ ನಂಜು, ವೃಷಣದ ಅಂಗಾಯ(ಪೆಟ್ಟು), ವೃಷಣಗಳನ್ನು ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದ ತೆಗೆದುಹಾಕುವುದು, ತಡ್ಡು ಹೊಡೆಯುವುದು ಮುಂತಾದವುಗಳು ವೃಷಣದ ನಿಷ್ಕ್ರಿಯತೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು. ಸ್ನಾಯುಗಳ ಕೆಡುನಡೆ (Muscular Dystrophy) ಮತ್ತು ನರರೋಗಗಳು ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು. ಅಲ್ಲದೇ ಕ್ಲಿನಿಫಿಲ್ಟರ್ ಸಿಂಡ್ರೋಮ್, ಟೆಸ್ಟೆಸ್ಟೆರೋನ್‌ನ 'ಉತ್ಪತ್ತಿಯ ತೊಂದರೆ, ಹುಟ್ಟಿದಾಗಲೇ ತರಡು ಇಲ್ಲದಿರುವುದು (Congential Anorchia), ಆಂಡ್ರೋಜನ್ ನಿರೋಧತೆಯ ಲಕ್ಷಣ ಕೂಟ, ಮೂತ್ರಾಂಗಗಳ ನಿಷ್ಕ್ರೀಯತೆ.ಗುರಾಣಿಕವಿಷತೆ (Thyro Toxicosis), ಹಸಿವು- ಪೋಷಣೆ, ತಲೆಗೆ ಬಳಿಯುವ ಪೂಸಕ (Hair Lotion), ಸಂಭೋಗಕ್ಕೆ ಬಳಸುವ ಯೋನಿಯ ಬೆದೆಜನಕ ಕೆನೆಗಟ್ಟು (Oestorogen veginal Jelly) ಮುಂತಾದವುಗಳು ಹೆಣ್ಮೊಲೆತನಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು.

ಒಂದಕ್ಕಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚು ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ತೊಂದರೆ ಪಡಿಸುವ ಔಷಧಗಳು:

ಸ್ಪೈರನೋಲಾಕ್ಟೋನ್: ಟೆಸ್ಟೊಸ್ಟೆರೋನ್‌ನ ಉತ್ಪತ್ತಿಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಆಂಡ್ರೋಜನ್ ಒಳಕೊಳಿಕ (Receptors) ಟೆಸ್ಟೊಸ್ಟೆರೋನ್ ಬಿಗಿಕಟ್ಟನ್ನು ತಗ್ಗಿಸುತ್ತದೆ.

ಪ್ರೊಲಾಕ್ಟಿನ್: ಇದು ಕಾರಣಕರ್ತನಲ್ಲವೆಂದು ಇತ್ತೀಚಿನ ವರದಿಗಳು ತಿಳಿಸಿವೆ. ಆದರೆ ಪ್ರೊಲಾಕ್ಟಿನ್ ಹೆಣ್ಮೊಲೆ ಇರುವವರಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿರುತ್ತದೆ. ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಪ್ರೊಲಾಕ್ಟಿನ್ ಹೆಣ್ಮೊಲೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗುವುದೆಂದು ಅನೇಕ ತನಿಖೆಗಳು ತಿಳಿಸಿವೆ. ಆದರೆ ಹೇಗೆಂಬುದು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿಲ್ಲ. ಅನೇಕ ಪುರುಷರಲ್ಲಿ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಪ್ರೊಲಾಕ್ಟಿನ್‌ನ ಅಂಶ ಹೆಚ್ಚಿರುತ್ತದೆ. ಮತ್ತು ಮೂತ್ರದಲ್ಲಿ ಗ್ಯಾಲಕ್ಟೋನ್ ಇದ್ದರೂ ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ಹೆಣ್ಮೊಲೆ ಬೆಳೆದಿಲ್ಲ ಮತ್ತು ಹೆಣ್ಮೊಲೆ ಇರುವ ಪುರುಷರಲ್ಲಿ ಪ್ರೊಲಾಕ್ಟಿನ್ ಹಂತದಲ್ಲಿ ವ್ಯತ್ಯಾಸವೂ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಬೆದೆಜನಕ ಹೆಚ್ಚಿರುವುದರಿಂದ ಅದು ಪ್ರೊಲಾಕ್ಟಿನ್‌ನ ಉತ್ಪತ್ತಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು. ಈ ರಸದೂತದ ಉತ್ಪತ್ತಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುವ ಪಿನೋಥಿಯಜಿನ್ ಮತ್ತು ರೆಸರ್ಪಿನ್‌ಗಳು ಹೆಣ್ಮೊಲೆಗೆ ಸಹಾಯವಾಗಬಹುದು. ಆದರೆ ಈ ಔಷಧಗಳು ಕಾರಣವಾಗಲೇಬೇಕೆಂಬ ನಿಯಮವೇನಿಲ್ಲ.

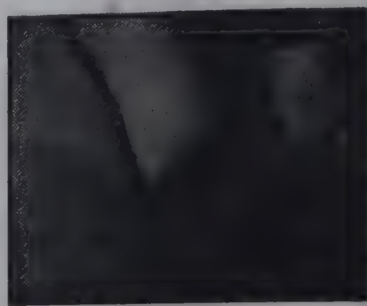
ಹೆಣ್ಮೊಲೆತನಕ್ಕೆ ದೈಹಿಕ ರೋಗಗಳ ಕೊಡುಗೆ

ಅನೇಕ ದೈಹಿಕ ರೋಗಗಳು ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯವಾದವುಗಳು ;

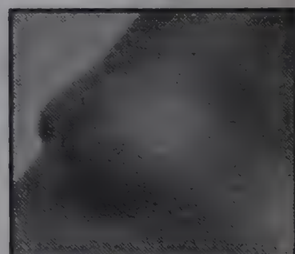
(ಅ) **ಪಿತ್ತಜನಕಾಂಗದ ರೋಗಗಳು:** ಪಿತ್ತಜನಕಾಂಗದ ನಾರುಗಟ್ಟು ರೋಗವು (Cirrohosis of Liver) ಇದಕ್ಕೆ ಒಂದು ಕಾರಣ.

ಬೆದೆಜನಕದ ಮಟ್ಟ ಹೆಚ್ಚುವುದರಿಂದ ಹಾಗೂ ಆಹಾರಾಂಶಗಳ ಕೊರತೆಯಿಂದಾಗಬಹುದು. ಅಡ್ರಿನಲ್ ಗಂತಿಯ ದುರ್ಬಲ ಆಂಡ್ರೋಜನ್‌ಅನ್ನು ಹೊರಹಾಕಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲದ್ದರಿಂದ ಸುತ್ತಂಚಿನ ಕೆಣಜಾಲದಲ್ಲಿ (Peripheral tissue) ಈ ದುರ್ಬಲ ರಸದೂತವು ಬೆದೆಜನಕವಾಗಿ ಮಾರ್ಪಾಡಾಗುತ್ತದೆ. ಟೆಸ್ಟೆಸ್ಟೆರೋನ್‌ನ ಮಟ್ಟವು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

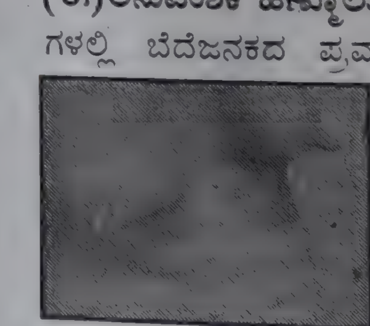
(ಆ) **ಗುರಾಣಿಕ ವಿಷತೆ** Thyro Toxicosis:- ಬೆದೆಜನಕದ ತಯಾರಿಕೆ ಮತ್ತು ಅದರ ಅಂಶ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಗುರಾಣಿಕ ರಸದೂತವು ಲೈಂಗಿಕ ರಸದೂತಗಳ ಗ್ಲಾಬುಲಿನ್‌ನ ಬಿಗಿಕಟ್ಟು ಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ವ್ಯತ್ಯಯ ಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಗ್ಲಾಬ್ಯುಲಿನ್ ಬೆದೆಜನಕ ಮತ್ತು ಟೆಸ್ಟೊಸ್ಟೆರೋನ್‌ಗಳ ಬಿಗಿಕಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ವ್ಯತ್ಯಯವನ್ನುಂಟು ಮಾಡಿ ಟೆಸ್ಟೊಸ್ಟೆರೋನ್ ಮತ್ತು ಈಸ್ಟ್ರೋಜನ್‌ನ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಈ ಕಾರಣಕ್ಕೆ ಹೆಣ್ಮೊಲೆ ಮೂಡಿದ್ದರೆ ಥೈರೋಕ್ಷಿನ್‌ಗಳ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಿದರೆ ಹೆಣ್ಮೊಲೆಗಳು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತವೆ.



(ಇ) ಬೊಜ್ಜು: ಬೊಜ್ಜಿರುವವರಲ್ಲಿ ಆಂಡ್ರೋಜನ್ ಮತ್ತು ಬೆದೆಜನಕದ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ವ್ಯತ್ಯಯವಿರುತ್ತದೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಅತಿಯಾದ ಕೊಬ್ಬಿನ ಕಣಜಾಲವು ಆಂಡ್ರೋಜನ್‌ಅನ್ನು ಬೆದೆಜನಕವಾಗಿ ಪರಿವರ್ತಿಸುತ್ತದೆ.



(ಈ)ಅನುವಂಶಿಕ ಹೆಣ್ಮೊಲೆತನ: ನೈಜ ದ್ವಿಲಿಂಗಿಗಳಲ್ಲಿ ಬೆದೆಜನಕದ ಪ್ರಮಾಣ ಹೆಚ್ಚುವುದು ಅಪರೂಪದ ಸಂಗತಿ. ಆದರೆ ಅನುವಂಶಿಕ ಹೆಣ್ಮೊಲೆತನಗಳಲ್ಲಿ ಇದು ಸಾಮಾನ್ಯ.



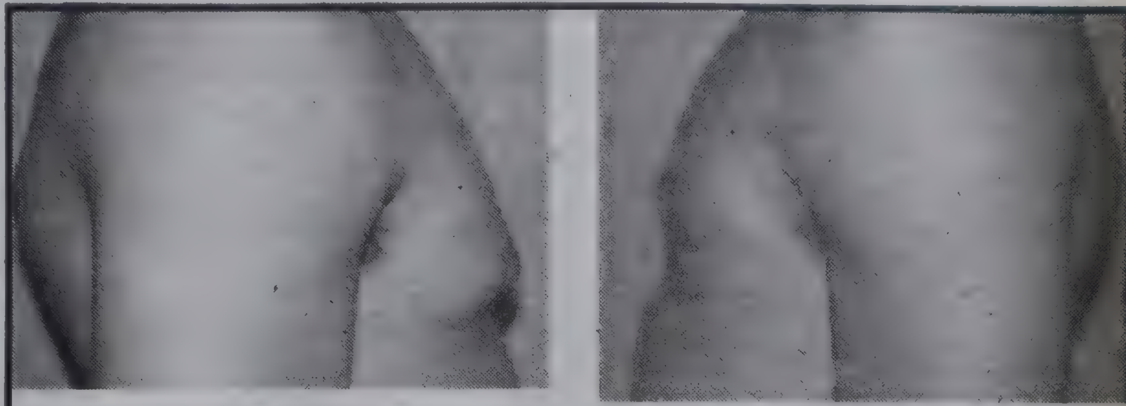
ಇತ್ತೀಚಿನ ತನಿಖೆಯೊಂದರಲ್ಲೂ ಒಂದು ಕುಟುಂಬದ ಪುರುಷ ಸದಸ್ಯರಲ್ಲಿ ಆಂಡ್ರೋಜನ್ ನಿಂದ ಬೆದೆಜನಕದ ಪರಿವರ್ತನೆಯು ಇತರ ಪುರುಷರಿಗಿಂತಲೂ ಏಳು ಪಟ್ಟು ಹೆಚ್ಚಿದ್ದುದು ಪತ್ತೆಯಾಗಿದೆ.

ಉ) ಟೆಸ್ಟೋಸ್ಟೆರೋನ್ ತಯಾರಿಕೆ: ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಟೆಸ್ಟೋಸ್ಟೆರೋನ್‌ನ ಪ್ರಮಾಣ ಕಡಿಮೆಯಾದರೆ ಹೆಣ್ಮೊಲೆತನ ಬರುತ್ತದೆ. ಇದು ಅಂಗಾಯ, ಗಟ್ಟು, ವೃಷಣದ ನಂಜು, ನರರೋಗಗಳಾದ ಬೆನ್ನು ಹುರಿನರಗಳ ಆಘಾತ, ಸ್ನಾಯುಸೆಳೆತ ಮಡುನಡೆ (Myotonic Dystrophy) ಅಥವಾ ನರಳ್ಳಿಣೆ ಗ್ರಂಥಿಯ ಸಂಜಾತ ಟೆಸ್ಟೆಸ್ಟೆರೋನ್ ತಯಾರಿಕೆಯ ತೊಂದರೆ ಅಥವಾ ಡೈಹೈಡ್ರೊಟೆಸ್ಟೋಸ್ಟೆರೋನ್ ತಯಾರಿಕೆಯ ತೊಂದರೆ ಅಥವಾ ಸಂಜಾತ ವೃಷಣವಿಲ್ಲದಿರುವುದು ಈ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು.

(ಊ) ಕ್ಲೀನ್ ಪೆಲ್ಟರ ಸಿಂಡ್ರೋಮ್: ಈ ರೋಗವಿರುವವರು ಸಾವಿರದಲ್ಲಿ ಇಬ್ಬರು ಹೆಣ್ಮೊಲೆತನವನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತಾರೆ. ಇವರಲ್ಲಿ ಶೇ. 50ರಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚು ತೊಂದರೆ ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾರೆ.

(ಋ) ಮೂತ್ರಾಂಗಗಳ ರೋಗಗಳು: ಮೂತ್ರಾಂಗಗಳ ನಿಷ್ಕ್ರಿಯತೆಗಾಗಿ ಬಹಳ ದಿನಗಳವರೆಗೆ ಡಯಾಲಿಸಿಸ್ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವವರಲ್ಲಿ ಶೇ. 50 ರಷ್ಟು ಹೆಣ್ಮೊಲೆತನಕ್ಕೆ ತುತ್ತಾಗುತ್ತಾರೆ. ಇದರ ಕಾರಣ ಖಚಿತವಾಗಿಲ್ಲದಿದ್ದರೂ ಟೆಸ್ಟೋಸ್ಟೆರೋನ್‌ನ ಅಂಶ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದರಿಂದ ಬರಬಹುದೆಂದು ಊಹಿಸಲಾಗಿದೆ. ಟೆಸ್ಟೋಸ್ಟೆರೋನ್ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದರಿಂದ ಗೊನೆಡೋಟ್ರೋಪಿಕ್ ಸಿರೋಧ ಮತ್ತು ಉಪವಾಸ, ಅಪೌಷ್ಟಿಕತೆ ಇರುವವರಿಗೆ ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರ ಕೊಟ್ಟರೆ ಇದು ಬರುತ್ತದೆ.

ಆಂಡ್ರೋಜನ್ ನಿರೋಧ ಲಕ್ಷಣಕೂಟವು ಅಪರೂಪವಾಗುತ್ತಿದೆ. ಆದರೆ ಹೆಣ್ಮೊಲೆತನಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚು ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು.



ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಮೊದಲು — ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ನಂತರ

ಹೆಣ್ಮೊಲೆತನಕ್ಕೆ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ

ಪುರುಷರ ಹೆಣ್ಮೊಲೆತನಕ್ಕೆ ತಜ್ಞವೈದ್ಯರಿಂದ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಿಸಿದಾಗ ಆಗುವ ತೊಂದರೆಗಳು ಬಹಳ ವಿರಳ. ಇನ್ನಿತರ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳಲ್ಲಾಗುವಂತೆ ಅತಿ ರಕ್ತಸ್ರಾವ, ಅರಿವಳಿಕೆಯಿಂದಾಗುವ ತೊಂದರೆಗಳು ಹಾಗೂ ಸೋಂಕುಟಾಗುವುದು ಮುಂತಾದವುಗಳು ಆಗಬಹುದು. ಇದರೊಂದಿಗೆ ಶಸ್ತ್ರಕ್ರಿಯೆಯ ಗುರುತು, ಕಲೆಗಳು ಮತ್ತು ಸ್ತನಗಳಲ್ಲಿ ಸಾಮ್ಯತೆ ಇಲ್ಲದಿರುವುದು ಕಂಡುಬರಬಹುದು. ಸ್ತನಗಳಲ್ಲಿ ಸಾಮ್ಯತೆ ಇರದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಅದನ್ನು ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ಶಸ್ತ್ರಕ್ರಿಯೆಯಿಂದ ಸರಿಪಡಿಸಬಹುದು.

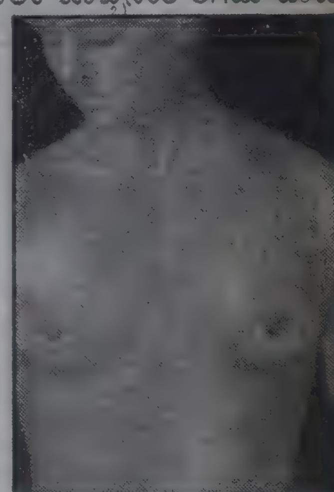
ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಮುಂಚೆ ತಜ್ಞವೈದ್ಯರು ಕೂಲಂಕಷವಾಗಿ ಪರೀಕ್ಷಿಸಿ ಯಾವ ಕಾರಣದಿಂದ ಹೆಣ್ಮೊಲೆತನ ಉಂಟಾಗಿದೆಯೆಂದು ತಿಳಿದುಕೊಂಡು (ಉದಾ: ಯಕೃತ್‌ನ ತೊಂದರೆ, ಈಸ್ಟ್ರೋಜನ್ ಔಷಧಿ ಸೇವನೆ, ಸ್ಟಿರಾಯ್ಡ್ ಸೇವನೆ ಇತ್ಯಾದಿ) ನಂತರ ಮುಂದುವರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಮೆಮೊಗ್ರಾಮ್ ಅಥವಾ ಸ್ತನಗಳ ಕ್ಷಕಿರಣ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿಸಲು ಹೇಳಬಹುದು. ಇದರಿಂದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ನಂತಹ ಮಹಾಮಾರಿಯನ್ನು ಬೇಗನೆ ಪತ್ತೆ ಹಚ್ಚಬಹುದಾಗಿದೆ. ಅಲ್ಲದೇ ಯಾವ ರೀತಿಯ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ವಿಧಾನವನ್ನು ಅನುಸರಿಸಬಹುದೆಂಬುದನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸಬಹುದು. ಶಸ್ತ್ರಕ್ರಿಯೆಗೆ ಮುನ್ನ ಕೆಲವು ಎಚ್ಚರಿಕೆ ಕ್ರಮಗಳನ್ನೂ ಅನುಸರಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಆಹಾರ ಸೇವನೆ, ಔಷಧಗಳು, ಜೀವಸತ್ವಗಳು ಮುಂತಾದವುಗಳನ್ನು ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆಯ ಮೇರೆಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಧೂಮಪಾನ, ಮದ್ಯಪಾನಗಳಿಂದ ದೂರವಿರಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಅದರಿಂದಾಗಿ ಶಸ್ತ್ರಕ್ರಿಯೆಯಿಂದುಂಟಾದ ಗಾಯ ಬೇಗನೇ ವಾಸಿಯಾಗದಿರಬಹುದು. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಹೆಣ್ಮೊಲೆತನಕ್ಕೆ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಹೊರರೋಗಿಗಳ ವಿಭಾಗದಲ್ಲೇ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಸಂದರ್ಭಾನುಸಾರ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ದಾಖಲಾಗಬೇಕಾಗಬಹುದು. ಒಂದು- ಒಂದೂವರೆ ಗಂಟೆ ಸಮಯ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ತಗಲುತ್ತದೆ.

ಅರಿವಳಿಕೆ - ಸಾಮಾನ್ಯ (General) ಅಥವಾ ಸ್ಥಾನಿಕ ಅರಿವಳಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ.

ವಿಧಾನ - ಗ್ರಂಥಿಕಣ ಜಾಲದ ಹಿಗ್ಗುವಿಕೆಯಿಂದಾಗಿದ್ದರೆ ಅದನ್ನು ಕತ್ತರಿಸಿ ತೆಗೆಯಬಹುದು. ಇದರ ಜೊತೆಗೆ ಅವಶ್ಯವಿದ್ದರೆ ಕೊಬ್ಬಿನ ಕಣಗಳನ್ನು



ತೆಗೆಯಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ (Liposuction). ಇದನ್ನು ಸ್ತನದ ತೊಟ್ಟಿನ ಸುತ್ತ ಛೇದನ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ತೆಗೆಯಬಹುದು. ಲೈಪೊಸಕ್ಷನ್ ಅವಶ್ಯವಿದ್ದಲ್ಲಿ ಕ್ಯಾನುಲಾ ಸಹಾಯದಿಂದ ಮಾಡಬಹುದು.



ಕೇವಲ ಕೊಬ್ಬಿನ ಕಣಗಳು ಅಧಿಕವಾಗಿದ್ದುದರಿಂದ ಈ ತೊಂದರೆ ಉಂಟಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ ಶಸ್ತ್ರವೈದ್ಯರು ಲೈಪೊಸಕ್ಷನ್ ಮೂಲಕ ಕೊಬ್ಬಿನಂಶ ತೆಗೆದು ಹಾಕುತ್ತಾರೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಸ್ತನದ ತೊಟ್ಟಿನ ಸುತ್ತ ಇಲ್ಲವೇ ಪಾರ್ಶ್ವದಲ್ಲಿ $\frac{1}{2}$ - 1 ಇಂಚು ಸಣ್ಣ ಛೇದನವನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಅದರ ಮೂಲಕ ವ್ಯಾಕ್ಯೂಮ್ ಪಂಪಿಗೆ ಅಳವಡಿಸಿದ ಕ್ಯಾನುಲಾವನ್ನು ಒಳ ತೂರಿಸಿ ಕೊಬ್ಬಿನ ಕಣಗಳನ್ನು ಹೊರಗೆಳೆಯುತ್ತಾರೆ. ಈ ವಿಧಾನದಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ತರಚುವಿಕೆಯ ಅನುಭವವಾಗಬಹುದು. ಆದರೆ ನೋವೆನಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಕೆಲವು ಬಾರಿ ಅತಿ ಹೆಚ್ಚು ಕೊಬ್ಬಿನ ಕಣಗಳು ಅಥವಾ ಗ್ರಂಥಿ ಕಣಗಳನ್ನು ಹೊರ ತೆಗೆದಾಗ ತ್ವಚೆಯ ಸಣ್ಣವಾದ ಸ್ತನಗಳ ಗಾತ್ರಗಳಿಗೆ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳದಿರಬಹುದು. ಆಗ ಸ್ವಲ್ಪ ಮಟ್ಟಿಗೆ ತ್ವಚೆಯನ್ನು

ಈ ರೋಗಗಳಲ್ಲಿ ಆಂಡ್ರೋಜನ್ ಒಳಕೋಶಿಕಗಳಿಗೆ ತೊಂದರೆ ಇರುವುದರಿಂದ ಟೆಸ್ಟೋಸ್ಟೆರಾನ್ ಕ್ರಿಯೆಗೆ ತೊಂದರೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ದೀರ್ಘಾವಧಿ ಉಪವಾಸ ಮತ್ತು ಅದರ ನಂತರದ ಸಂಗ್ರಹ ಭೋಜನದಿಂದ ಹೈಪೋಗೋನಾಡಿನ್ ಹಂತ ಪ್ರಾಪ್ತವಾಗುತ್ತದೆ. ನಂತರ ಬೊಜ್ಜಿನಿಂದ ಹರೆಯದಲ್ಲಾಗುವ ಬದಲಾವಣೆಗಳು ಇಲ್ಲಿಯೂ ಆಗುತ್ತವೆ. ಹೈಪೋಗೊನಾಡಿನ್ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಟೆಸ್ಟೋಸ್ಟೆರೋನ್ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಕೊಡುವುದರಿಂದ ಅಲ್ಪಕಾಲದ ಹೆಣ್ಣೊಲೆತನಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು.

ರೋಗ ನಿರ್ಧಾರ

ರೋಗಚರಿತ್ರೆ ಪಡೆದು ದೈಹಿಕಪರೀಕ್ಷೆ ನಡೆಸಿ ಈ ಎರಡು ಪರೀಕ್ಷೆಗಳ ಫಲಿತಾಂಶದ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ಪ್ರಯೋಗಾಲಯದ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಔಷಧ ಸೇವನೆಯ ವರದಿಯೂ ಅತಿ ಮುಖ್ಯ.

(ಅ) ವೃಷಣದ ಪರೀಕ್ಷೆ: ವೃಷಣವನ್ನು ಅತಿ ಮುತುವರ್ಜಿಯಿಂದ ಪರೀಕ್ಷಿಸಬೇಕು. ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಕ್ಲಿನ್ ಪಿಲ್ಟರ್ ಸಿಂಡ್ರೋಮ್ ಅಥವಾ ವೃಷಣದ ಗಡ್ಡೆಗಳಿದ್ದರೆ ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಗಂಡಾಂತರಕಾರಿ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಇಲ್ಲವೆಂದು ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ವಿವರಿಸಲಾಗದಂತಹ ಇತ್ತೀಚಿನ ಸ್ತನಗಳ ಬದಲಾವಣೆಗಳಲ್ಲಿ ಇದು ಅತಿ ಮುಖ್ಯ.

(ಆ) ಪ್ರಯೋಗಾಲಯದ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳು: ರಸಿಕೆ ಟೆಸ್ಟೋಸ್ಟಿರೋನ್, ಪ್ರೊಜೆಸ್ಟಿರೋನ್, ಈಸ್ಟ್ರಾಡಿಯಾಲ್, ಎಲ್.ಹೆಚ್. ಮತ್ತು ಎಫ್. ಎಸ್. ಹೆಚ್.ಗಳ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳು ರೋಗನಿರ್ಧಾರಕ್ಕೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತವೆ.

(i) **ಮೂಲ ತನಿಖೆ:** HCG ಪರೀಕ್ಷೆ ಅಥವಾ L H ಪರೀಕ್ಷೆಯು HCPಯನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ HCG ತಯಾರಿಕೆಯ ಗಡ್ಡೆಗಳಾದ ವೃಷಣದ ಗಡ್ಡೆ; ವಾಯುನಾಳದ ಗಡ್ಡೆಯನ್ನು ಗುರುತಿಸಲು ಸಹಾಯಕವಾಗುತ್ತದೆ.

ii) **ರಸಿಕೆಯ ಟೆಸ್ಟೊಸ್ಟೆರೋನ್ ಪರೀಕ್ಷೆ:** ಇದು ಎಂಡೋಜನಸ್ ಆಂಡ್ರೋಜನ್ ಅನ್ನು ತಿಳಿಸುತ್ತದೆ. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಲೈಂಗಿಕ ರಸದೂತಗಳ ಬೈಂಡಿಂಗ್ ಗ್ಲಾಬ್ಯುಲಿನ್‌ಗಳು ಟೆಸ್ಟೆಸ್ಟೆರೋನ್‌ನ ಕೊರತೆಯನ್ನು ಮುಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಆದುದರಿಂದ ಫ್ರೀಟೆಸ್ಟೊಸ್ಟೆರೋನ್ ಅನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

iii) **ರಸಿಕೆಯ ಈಸ್ಟ್ರಾಡಿಯಲ್:** ಇದು ಎಂಡೋಜಿನಸ್ ಹೈಪರ್ ಈಸ್ಟ್ರೋಜಿನಿಸಂ ಅನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸುತ್ತದೆ. ಅಪರೂಪಕ್ಕೊಮ್ಮೆ ರಸಿಕೆಯ ಈಸ್ಟ್ರೋನ್ ಮಾತ್ರ ಹೆಚ್ಚಿರುತ್ತದೆ. ಆಗ (ರಸಿಕೆಯ ಈಸ್ಟ್ರೋಡಿಯಲ್ ಹೆಚ್ಚಿದ್ದರೆ) ದುರ್ಬಲ ಅಡ್ರಿನಲ್ ಆಂಡ್ರೋಜನನ ನಿರ್ಧಾರ ಅಥವಾ ಮೆಟಬೊಲೈಟಗಳಾದ ಡಿಹೈಡ್ರೊ ಎಪಿ ಆಂಡ್ರೊಸ್ಟಿರೋನ್ ಸಲ್ಫೇಟ್ ಅಥವಾ 24 ಗಂಟೆಗಳ ಅವಧಿಯ ಮೂತ್ರದ 17 ಕೀಟೋಸ್ಟಿರಾಯಿಡ್ ಪರೀಕ್ಷೆ ಅತ್ಯವಶ್ಯಕ.

(61ನೇ ಪುಟಕ್ಕೆ)

ತೆಗೆದು ಸರಿಯಾದ ಜೋಡಣೆ ಮಾಡ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಕೆಲವು ಬಾರಿ ಡ್ರೈವ್ ನಳಿಕೆಯಿಂದ ಅಧಿಕವಾಗಿ ಶೇಖರಿಸಲ್ಪಡುವ ದ್ರವಾಂಶಗಳನ್ನು ಹೊರಗೆ ತೆಗೆಯುತ್ತಾರೆ. ತ್ವಚೆಯನ್ನು ಹೊಲಿದ ನಂತರ ಪಟ್ಟಿ ಮತ್ತು ಪ್ಲಾಸ್ಟರ್‌ನಿಂದ ಮುಚ್ಚಿ ತ್ವಚೆಯನ್ನು ರಕ್ಷಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ.

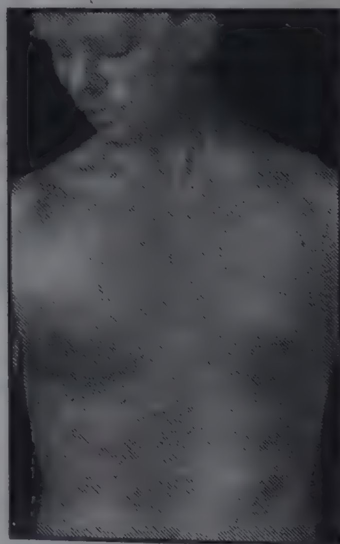
ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ನಂತರ - ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ನಂತರ ಸ್ವಲ್ಪ ತೊಂದರೆಗಳಾಗುವುದು ಸರ್ವೇ ಸಾಮಾನ್ಯ. ಇದನ್ನು ಮಿತಿಗೊಳಿಸಲು ಶಸ್ತ್ರವೈದ್ಯರು ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಸ್ವಲ್ಪ ಸಮಯದವರೆಗೆ ದೈನಂದಿನ ಕೆಲಸಗಳಲ್ಲಿ ಯಾರಾದರೂ ಸಹಾಯಕರು ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಶಸ್ತ್ರಕ್ರಿಯೆಯಾದ ಸ್ಥಳ ಊತ ಮತ್ತು ಗಾಯದಿಂದ ಕೂಡಿರಬಹುದು ಊಟ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಒಂದರಿಂದ ಎರಡು ವಾರಗಳ ಕಾಲ ಬಿಗಿಯಾದ ಎಲಾಸ್ಟಿಕ್ ವಸ್ತ್ರ ಧರಿಸಲು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಕೆಲವೇ ವಾರಗಳಲ್ಲಿ



ಊತ ಕಡಿಮೆಯಾದರೂ ಕೂಡ ಶಸ್ತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಸರಿಯಾದ ಫಲ ಕಾಣಲು ಮೂರು ತಿಂಗಳಾದರೂ ಆಗ ಬಹುದು. ಆದರೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ನಂತರ ಆದಷ್ಟು ಬೇಗ ಸಹಜ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬರುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಶಸ್ತ್ರಕ್ರಿಯೆಯಾದ ದಿನವೇ ನಡೆದಾಡಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬೇಕು. ದೇಹಪ್ರಕೃತಿ ಸಹಜತೆಗೆ ಮರಳಿದ ಮೇಲೆ ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಹಿಂದಿರುಗಬಹುದು. ಒಂದೆರಡು ವಾರಗಳಲ್ಲಿ ಹೊಲಿಗೆಗಳನ್ನು ತೆಗೆಯುತ್ತಾರೆ. ವೈದ್ಯರು ಚಿಕಿತ್ಸಾ ನಂತರದ ಕನಿಷ್ಟ ಪಕ್ಷ ಮೂರು ವಾರದವರೆಗಾದರೂ ಅತಿ ಶ್ರಮದ ಕೆಲಸ ಮತ್ತು ಲೈಂಗಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಲು ತಿಳಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇದೇ ರೀತಿಯಾಗಿ ಆಟೋಟಗಳಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸುವುದನ್ನು ಮತ್ತು ಎದೆಯ ಮೇಲೆ ಭಾರ ಬೀಳುವ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಒಂದು ತಿಂಗಳ ಮಟ್ಟಿಗಾದರೂ ಮಾಡಬಾರದು. ಗಾಯದ ಗುರುತನ್ನು ಸೂರ್ಯನ ತಾಪಕ್ಕೆ ಕನಿಷ್ಟ ಪಕ್ಷ 6 ತಿಂಗಳು ತೋರಿಸಬಾರದು. ಹಾಗೆ ತೋರಿಸಿದಲ್ಲಿ ಅದು ಅತಿ ಕಡು ಬಣ್ಣದ ಕಲೆಯಾಗಿ ಉಳಿಯಬಹುದು. ಸೂರ್ಯನ ಬಿಸಿಲಿನಿಂದ ತಪ್ಪಿಸುವುದು ಸಾಧ್ಯವಾಗದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಗಾಢವಾದ Sun Block ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು.

ಈ ರೀತಿಯಾಗಿ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯು ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ರೂಪ ಮತ್ತು ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಬಹುದು. ಆದರೆ ಪೂರ್ತಿಯಾಗಿ ರೂಪುರೇಷೆಗಳನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಬಾರದು. ವಾಸ್ತವಿಕತೆಯು ಅರಿವಿದ್ದಲ್ಲಿ ಶಸ್ತ್ರಕ್ರಿಯೆಯಿಂದಾಗುವ ಬದಲಾವಣೆ ತೃಪ್ತಿದಾಯಕವೆನಿಸುತ್ತದೆ.

ಸುಮಾರು 40-60% ಪುರುಷರಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುವ ಈ ಅವಸ್ಥೆಯು ಒಂದು ಅಥವಾ ಎರಡು ಸ್ತನಗಳಲ್ಲಿ ಕಂಡು ಬರಬಹುದು. ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ತಿಳಿದಿರುವ ಹಾಗೆ ಕೆಲವು ಔಷಧಗಳಿಂದ ಈ ರೀತಿ ಹೆಣ್ಣೊಲೆತನ ಉಂಟಾಗುತ್ತದಾದರೂ ನೈಜ ಕಾರಣ ತಿಳಿದಿಲ್ಲ.



ವೈಯಕ್ತಿಕ ಸೌಂದರ್ಯದ ಕಲ್ಪನೆಯುಳ್ಳವರಲ್ಲಿ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಆಶಾದಾಯಕವಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಸದೃಢವಾದ ಮತ್ತು ಚಪ್ಪಟೆಯಾದ ಮೈಕಟ್ಟನ್ನು ಒದಗಿಸುತ್ತದೆ.

ಶಸ್ತ್ರಕ್ರಿಯೆಗೆ ಯೋಗ್ಯರು - ಆರೋಗ್ಯವಂತ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕ ಸ್ವಸ್ಥರಾಗಿರುವ ಯಾವುದೇ ವಯಸ್ಸಿನವರೂ ಶಸ್ತ್ರಕ್ರಿಯೆಗೊಳಗಾಗಬಹುದು.

ಅತಿ ಸ್ಥೂಲಕಾಯದವರು ಮತ್ತು ವ್ಯಾಯಾಮ ದಿಂದ ತೊಂದರೆಯನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಯತ್ನಿಸುವವರು, ಮದ್ಯಪಾನ ಹಾಗೂ ಧೂಮಪಾನ ವ್ಯಸನಿಗಳಲ್ಲಿ ಶಸ್ತ್ರಕ್ರಿಯೆ ಉಪದೇಶಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಸ್ಟಿರಾಯ್ಡ್‌ಗಳ ಸೇವನೆ ಮಾಡುವವರು ಶಸ್ತ್ರಕ್ರಿಯೆಗೆ ಮುಂಚೆ ಅವುಗಳನ್ನು ತ್ಯಜಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.



ಆಣೆಗಳ ನಿವಾರಣೆಗೆ:

- ಆಣೆಗಳಿರುವ (Corn) ಜಾಗದಲ್ಲಿ ರಾತ್ರಿಹೊತ್ತು ನಿಂಬೆಹಣ್ಣಿನ ಹೋಳನ್ನು ಕಟ್ಟಿಕೊಂಡು ಮಲಗಿ. ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಏಳುವ ಹೊತ್ತಿಗೆ ಆಣಿಸಹಿತ ಕೀವು ಹೊರಬಂದು ಗುಣ ಕಾಣುವುದು. ಒಂದೇ ಬಾರಿಗೆ ಗುಣಕಾಣದಿದ್ದರೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮುಂದುವರೆಸಬೇಕು.
- ಉರಿಯುತ್ತಿರುವ ಮೇಣದ ಬತ್ತಿಯಿಂದ ನಾಲ್ಕೈದು ತೊಟ್ಟು ದ್ರವೀಕರಿಸಿದ ಮೇಣವನ್ನು ಆಣೆಗಳ ಮೇಲೆ ತೊಟ್ಟಿಕ್ಕಿಸಿ. ದಿನಕ್ಕೊಂದು ಸಲದಂತೆ ಒಂದು ತಿಂಗಳ ಕಾಲ ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಿದಲ್ಲಿ ಕಲ್ಲೊತ್ತು ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ.
- ಪ್ರತಿದಿನ ಶುದ್ಧ ಹಿಂಗನ್ನು ನಿಂಬೆರಸದಲ್ಲಿ ತೇಯ್ದು ಕಾಲಿನ ಆಣೆಗೆ ಲೇಪಿಸಿ.

ಉಪ್ಪುಂದಕಟ್ಟಿ ಮಂಜುನಾಥ, 70, ಬೃಂದಾವನ ನಗರ, ಕೆಂಪೇಗೌಡನಗರ, ಬೆಂಗಳೂರು-19.

ಮಧುಮೇಹ ನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕೆ: ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ಬಿಳಿ ಹಾಗಲಕಾಯಿಯ ರಸಸೇವನೆ ಮಾಡಬೇಕು.

ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಹೆಚ್ಚಾಗಿದ್ದರೆ: ಸೋರೆಕಾಯಿಯ ಹುಳಿ ಅಥವಾ ಪಲ್ಯ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಸಮಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬರುತ್ತದೆ.

ಕಪ್ಪು ಕಲೆಗಳಿದ್ದರೆ: ಸೌತೆಕಾಯಿ ಸಿಪ್ಪೆಯೊಂದಿಗೆ, ನಿಂಬೆಹಣ್ಣಿನ ಸಿಪ್ಪೆಯನ್ನು ಬೆರೆಸಿ ನುಣ್ಣಗೆ ಅರೆದು ಹಚ್ಚಿ. ಕಲೆಗಳು ಕ್ರಮೇಣ ಹೋಗುತ್ತವೆ.

ಮೂಲವ್ಯಾದಿಗೆ: ಹಿರೇಕಾಯಿ ಬಳ್ಳಿಯ ಬೇರನ್ನು ನುಣ್ಣಗೆ ಅರಿದು ಮೂಲವ್ಯಾಧಿಯ ಮೊಳಕೆಗಳಿಗೆ ಲೇಪಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ಮೊಳಕೆಗಳು ಕ್ರಮೇಣ ನಾಶವಾಗುತ್ತವೆ.

ಡಾ|| ವೈ.ಎಸ್.ಸುಬ್ಬಣ್ಣ, ನಂ. 13, 'ಡಿ' ಬ್ಲಾಕ್, ಇನ್‌ಕಮ್‌ಟ್ಯಾಕ್ಸ್ ಕಾಲೋನಿ, ನಂ. 2, ಇನಫಂಟ್ರ ರಸ್ತೆ, ಬೆಂಗಳೂರು-1.

ಮೊಡವೆ ನಿವಾರಣೆಗೆ ಹಾಗೂ ಮುಖಕಾಂತಿಗೆ: ಸೇಬುವಿನ ತಿರುಳನ್ನು ಅರೆದು ಮುಖಕ್ಕೆ ಲೇಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಗಾಯಗಳು ಮಾಯಲು: ಸಬ್ಬಸಿಗೆ ಸೊಪ್ಪಿಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಅರಿಷಿಣ ಬೆರೆಸಿ ಅರೆದು ಲೇಪಿಸಬೇಕು.

ಚರ್ಮಉರಿ ನಿವಾರಣೆಗೆ: ಸೌತೆಕಾಯಿ ತಿರುಳನ್ನು ಪಾದಗಳಿಗೆ ಉಜ್ಜಬೇಕು. ಇದು ಚರ್ಮವನ್ನು ಮೃದುಗೊಳಿಸಬಲ್ಲದು.

ಕಾಮಾಲೆ ನಿವಾರಣೆಗೆ: ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ಎರಡು ಲೋಟ ತಾಜಾ ಕಬ್ಬಿನ ಹಾಲು ಸೇವಿಸಬೇಕು.

ಹಣಮಂತಗೌಡ ಪಾಟೀಲ, ದರೂರು (ಅಂಚೆ), ಅಥಣಿ ತಾ||, ಬೆಳಗಾವಿ ಜಿಲ್ಲೆ-591 261.

ಮಕ್ಕಳ ಆರೋಗ್ಯ ಸುಧಾರಣೆಗೆ: ಮೂರು ತಿಂಗಳಿನಿಂದ-ಮೂರು ವರ್ಷದವರೆಗಿನ ಮಕ್ಕಳಿಗಾಗಿ ಉಪ್ಪು ಅಥವಾ ಸಕ್ಕರೆ ಹಾಕಿ ರಾಗಿಗಂಜಿ ಮಾಡಿ ಕುಡಿಸಬೇಕು.

ಮಕ್ಕಳ ಕೆಮ್ಮು-ಕಫಕ್ಕೆ: ಪ್ರತಿದಿನ ತುಳಸಿ ಎಲೆಯ 2 ಚಮಚ ರಸ ಕುಡಿಸಬೇಕು. ದೊಡ್ಡವರಿಗೂ ಕೂಡಾ ಇದು ಉಪಯುಕ್ತ.

ಶಿವಯೋಗಿ ಬಂದಿ, ಬನಹಟ್ಟ ಅಂಚೆ, ಜಮಖಂಡಿ ತಾ||, ಬಾಗಲಕೋಟ ಜಿಲ್ಲೆ.

ಲೈಂಗಿಕ ಆಸಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚಲು: ವೀರ್ಯವರ್ಧಕ ಕಬ್ಬಿನರಸ ಕುಡಿಯಬೇಕು.

ರಕ್ತ ಶುದ್ಧಗೊಳಿಸಲು: ಟೊಮೆಟೋ ಹಣ್ಣನ್ನು ತಿನ್ನಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಹಲ್ಲು, ಒಸಡು ಕೂಡ ಗಟ್ಟಿಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಬಸವರಾಜ ಡೆಂಗಿ, ಡೆಂಗಿ ಓಣಿ, ಬಸವನ ಬಾಗೇವಾಡಿ, ವಿಜಾಪುರ ಜಿಲ್ಲೆ-586 203.

ಅಜೀರ್ಣ: ದಿನವೂ ಮಜ್ಜಿಗೆಗೆ ಉಪ್ಪು ಬೆರೆಸಿ ಕುಡಿಯುತ್ತಿದ್ದರೆ ಅಜೀರ್ಣ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುವುದು.

ದುರ್ವಾಸನೆ ತಡೆಯುವುದು: ದಾಳಿಂಬೆ ಎಲೆಗಳನ್ನು ನುಣ್ಣಗೆ ಅರೆದು ಮೈಗೆ ತಿಕ್ಕಿ ಸ್ನಾನ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಬೆವರಿನ ದುರ್ವಾಸನೆ ದೂರವಾಗುತ್ತದೆ.

ಬಸವರಾಜ ಕುಳಲಿ, ಹನುಮಾನಚೌಕ, ಅಥಣಿ, (ಬೆಳಗಾವಿ ಜಿಲ್ಲೆ)-591 304.

ತಲೆನೋವಿಗೆ: ಗೋಡಂಬಿ ಎಲೆಗಳನ್ನು ಅರಿದು ಹಣೆಗೆ ಲೇಪಿಸಬೇಕು. ಇಲ್ಲವೆ ತುಳಸಿ ರಸವನ್ನು, ಯಾಲಕ್ಕಿಯೊಂದಿಗೆ ಅರಿದು ಹಣೆಗೆ ಲೇಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಅರ್ಧತಲೆಶೂಲೆ: ಪ್ರತಿದಿನ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ-ರಾತ್ರಿ ಎರಡು ಮೂರು ಚಮಚ ಜೇನುತುಪ್ಪ ಸೇವಿಸಬೇಕು.

ಜಾಲಿ ಎಲೆಯ ರಸವನ್ನು ಮೂಗಿನಲ್ಲಿ ಹಿಂಡಬೇಕು.

ಪಾದಗಳು ಸೀಳಿದ್ದರೆ: ಜಾಯಿಕಾಯಿಯನ್ನು ಕೊಬ್ಬರಿ ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ತೇಯ್ದು ಗಂಧದಂತೆ ಪಾದಗಳ ಮೇಲೆ ಹಚ್ಚಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಪಾದದ ಬಿರುಕುಗಳು ತುಂಬಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ.

ಅನ್ನದಾನಿ ನವಲಗುಂದ, ಹಿರೇಬಜಾರ ಗಜೇಂದ್ರಗಡ, (ಗದಗ ಜಿಲ್ಲೆ).

ಗಮನಿಸಿ

ಓದುಗರು ತಮಗೆ ಖಚಿತವೆನಿಸಿದ ಮನೆಮದ್ದು ಉಪಾಯಗಳನ್ನು ಈ ಅಂಕಣಕ್ಕೆ ಬರೆಯಬಹುದು.
ಒಂದು ಅಂಚೆಕಾರ್ಡಿನಲ್ಲಿ ಪೂರ್ಣವಿಳಾಸದೊಂದಿಗೆ ರವಾನಿಸಿ.

'ಜೀವನಾಡಿ' ಮಾಸಪತ್ರಿಕೆ,
"ಮನೆ ಮದ್ದು ವಿಭಾಗ"
ನಂ. 122, ವೈ, 3ನೇ 'ವೈ' ಬ್ಲಾಕ್,
ವಾಟಾಳ್ ನಾಗರಾಜ್ ರಸ್ತೆ, ರಾಜಾಜಿನಗರ,
ಬೆಂಗಳೂರು-10

ಅಲ್ಜೀಮರ್ಸ್‌ಗೂ ಔಷಧಿ

ಅಲ್ಜೀಮರ್ಸ್ ಒಂದು ವಿಚಿತ್ರ ವ್ಯಾಧಿ. ಇದಕ್ಕೆ ತುತ್ತಾದ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಮೆದುಳಿನ ಕೋಶಗಳು ದ್ಯುತಿಗೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಮರೆತು ಹೋಗುತ್ತಾನೆ. ಕೊನೆಗೆ ತನ್ನ ಹೆಸರನ್ನು ಮರೆಯುವ ಸ್ಥಿತಿ ಬಂದರೂ ಬರಬಹುದು. ಈವರೆಗೂ ಈ ವ್ಯಾಧಿಗೆ ಔಷಧಿ ಇರಲಿಲ್ಲ. ಆದರೆ, ಕ್ಯಾಲಿಫೋರ್ನಿಯಾದ ತುಜಿನ್ಸ್ಕಿ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯಕ್ಕೆ ಸೇರಿದ ವಾಕ್ಟರ್ ಮಾರ್ಕ್ ಎಚ್ ಈ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಒಂದು ಹೊಸ ಪ್ರಯೋಗ ಕೈಕೊಂಡರು.

ಜೈವಿಕವಾಗಿ ಬದಲಿಸಲ್ಪಟ್ಟ ಕೋಶಗಳನ್ನು ಒಬ್ಬ ಅಲ್ಜೀಮರ್ಸ್ ರೋಗಿಯ ಮೆದುಳಿನ ಒಳಭಾಗದಲ್ಲಿ ಅಳವಡಿಸುವುದರಲ್ಲಿ ಅವರು ಯಶಸ್ವಿಯಾದರು. ಜೈವಿಕವಾಗಿ ಬದಲಾಯಿಸಲ್ಪಟ್ಟ ಈ ಕೋಶಗಳು ದ್ಯುತಿಗೊಳ್ಳುತ್ತಿರುವ ಮೆದುಳಿನ ಕೋಶಗಳಲ್ಲಿ ನರ್ವ್ ಗ್ರೋತ್ ಫ್ಯಾಕ್ಟರ್‌ಗಳನ್ನು (ಎನ್.ಜಿ.ಎಫ್) ಬಿಡುಗಡೆ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಇದರಿಂದ ನರಕೋಶಗಳ ಸಾಂದ್ರತೆ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಅದಕ್ಕನುಗುಣವಾಗಿ ಸ್ಮರಣಶಕ್ತಿ ನಾಶ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಪ್ರಾಣಿಗಳಲ್ಲೂ ಈ ಪ್ರಯೋಗ ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿದೆ. ಆದರೂ, ಮಾನವನ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಈ ಜಿ.ಎಂ.ಕೋಶಗಳು ಎಷ್ಟರಮಟ್ಟಿಗೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತವೆನ್ನುವುದು ನಿರ್ಧರಿಸಲು ಕೆಲವು ವರ್ಷಗಳೇ ಬೇಕಾಗುತ್ತವೆ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ಡಾಕ್ಟರ್ ಮಾರ್ಕ್.

ನಾಲ್ಕು ದಿನಗಳ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ

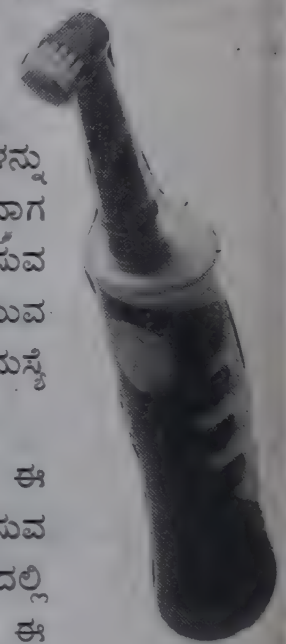


ಅದೊಂದು ಭಗೀರಥ ಯತ್ನ. ತಲೆಗಳು ಅಂಟಿಕೊಂಡು, ಮೆದುಳು ಒಂದರ ಸುತ್ತಲೂ ಒಂದು ಸುತ್ತುಕೊಂಡಿದ್ದ ಇಬ್ಬರು ಅವಳಿ ಮಕ್ಕಳ ತಲೆ ಮತ್ತು ಮೆದುಳುಗಳನ್ನು ಬೇರ್ಪಡಿಸುವುದರಲ್ಲಿ ಸಿಂಗಪೂರ್ ವೈದ್ಯರು ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿದ್ದಾರೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಅವರು ದಾಖಲೆ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಅಂದರೆ 96 ಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಿದರು. ಸಿಂಗಪೂರ್ ಜನರಲ್ ಹಾಸ್ಪಿಟಲ್‌ನಲ್ಲಿ ಡಾಕ್ಟರ್ ಕೀತ್ ಜೋ ನೇತೃತ್ವದ ಇಪ್ಪತ್ತು ಜನ ವೈದ್ಯರು ಈ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ನಡೆಸಿದರು. ಜಗತ್ತಿನಾದ್ಯಂತ ಇಂತಹ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳು ಈವರೆಗೆ ನಾಲ್ಕು ನಡೆದಿದ್ದು, ಯಶಸ್ವಿಯಾದದ್ದು ಮಾತ್ರ ಇದೊಂದೇ! ಗಂಗಾ ಮತ್ತು ಜಮುನಾ ಎಂಬ ಹೆಸರಿನ ಈ ಇಬ್ಬರು ಅವಳಿ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಬೇರ್ಪಡಿಸಿದ ನಂತರ ವೈದ್ಯರು ಅವರನ್ನು ಅತಿ ದಕ್ಷತಾ ವಿಭಾಗ (ಇಂಟೆನ್ಸಿವ್ ಕೇರ್ ಯೂನಿಟ್) ದಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟು ಪರಿಶೀಲಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಇವರು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಚೇತರಿಸಿಕೊಂಡ ವಿಷಯವನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸಲು ಕೆಲವು ತಿಂಗಳು ಬೇಕಾಗಬಹುದೆಂದು ಡಾಕ್ಟರ್ ಕೀಲ್ ಜೋ ಹೇಳಿದರು.

• ಕೆ.ಮಂಜುವಾಣಿ

ವೈದ್ಯ ವಿಜ್ಞಾನದ ಬೆಳವಣಿಗೆಗಳು

ಹಾಡು ಹೇಳುವ ಟೂತ್‌ಬ್ರಶ್



ಬೆಳಗ್ಗೆ ಎದ್ದು ಹಲ್ಲುಜ್ಜಲು ನಿರಾಕರಿಸಿ, ಗಲಾಟೆ ಮಾಡುವ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ನೋಡದವರಾರು? ಟೂತ್‌ಪೇಸ್ಟನ್ನು ನುಂಗಿಬಿಡುವ, ಬ್ರಷ್ ಮಾಡುವಾಗ ಬ್ರಶ್‌ಅನ್ನು ಕಚ್ಚಿಹಿಡಿಯುವ, ಕಿರುಚುವ ಮೊಂಡು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಹಲ್ಲುಜ್ಜಿಸುವ ಹೊತ್ತಿಗೆ ಹೆತ್ತವರಿಗೆ ಸಾಕುಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಮಕ್ಕಳ ಕಾಟ ತಾಳದೆ ನಾಲ್ಕು ಬಿಗಿಯುವ ಪಾಲಕರೂ ಇದ್ದಾರೆ. ಹೆಚ್ಚು ಕಡಿಮೆ ಒಂದು ಹಂತದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲರೂ ಈ ಸಮಸ್ಯೆ ಎದುರಿಸುವವರೇ!

ಇಂತಹ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ದಾರಿಗೆ ತರಲು ಸಂಗೀತ ನೆರವಿಗೆ ಬರಬಹುದೇ? ಈ ಅಸಂಬದ್ಧ ಪ್ರಶ್ನೆ ಕೇಳಿ ನಗು ಬಂತೆ? ನಿಜವಾಗಿಯೂ ಇದು ಅಚ್ಚರಿ ಹುಟ್ಟಿಸುವ ಸಂಗತಿ. ಬ್ರಶ್‌ಮಾಡಲು ಹಟ ಹಿಡಿಯುವ ಮಕ್ಕಳ ಮನವೊಲಿಸಲು ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸುತ್ತಿರುವಂತಹ ಹೊಸ ಬಗೆಯ ಬ್ರಶ್‌ಗಳು ಮಾರುಕಟ್ಟೆಗೆ ಬರಲಿವೆ. ಈ ನೂತನ ಬ್ರಶ್ ಹ್ಯಾಂಡಲ್‌ನಲ್ಲಿ ಅಳವಡಿಸಿದ ಒಂದು ವಿಶಿಷ್ಟ ಚಿಪ್, ನಿಮಿಷಕ್ಕೊಂದು ವಿಧದಂತೆ ಒಟ್ಟು 14 ರೀತಿಯ ಸಂಗೀತ ಕೇಳಿಸುತ್ತದೆ. ಮೋಟಾರಿನ ಎಲೆಕ್ಟ್ರೊ ಮ್ಯಾಗ್ನಟಿಕ್ ತರಂಗಗಳನ್ನು ಧ್ವನಿಯಾಗಿ ಬದಲಿಸಿ, ಮಧುರವಾದ ಸಂಗೀತ ಹೊರಹೊಮ್ಮುವಂಥ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನವನ್ನು ಈ ಚಿಪ್‌ನಲ್ಲಿ ಅಳವಡಿಸಲಾಗಿದೆ. ರೈಮ್ಸ್‌ಅನ್ನು ಹೋಲುವ ಇದರ ಸಂಗೀತ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಆಕರ್ಷಿಸುವಲ್ಲಿ ಸಂಶಯವಿಲ್ಲ ಎಂಬುದು ಉತ್ಪಾದಕರ ಅಭಿಪ್ರಾಯ.

ಹೃದಯಾಘಾತ ಮೊದಲೆ ಪತ್ತೆ ಹಚ್ಚುವ ಉಪಕರಣ

ಇದು ಹೊಸ ತರಹದ ಮಿಸೆಯೇನೂ ಅಲ್ಲ, ಹೃದಯಾಘಾತವನ್ನು ಮೊದಲೇ ಪತ್ತೆ ಹಚ್ಚುವ ಉಪಕರಣ. ಇದು ನಿದ್ರೆ ಮಾಡುವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ನಾವು ಉಸಿರಾಡುವ ವಿಧಾನದಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುವ ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ, ಭವಿಷ್ಯದಲ್ಲಿ ಹೃದಯಾಘಾತಕ್ಕೆ ಗುರಿಯಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯನ್ನು ವಿಶ್ಲೇಷಿಸುತ್ತದೆ. ಹೈಫಾದ ಇಸ್ರಾಯೆಲ್ ಇನ್‌ಸ್ಟಿಟ್ಯೂಟ್ ಆಫ್ ಟೆಕ್ನಾಲಜಿಯ ತಜ್ಞರು ಈ ಉಪಕರಣವನ್ನು ರೂಪಿಸಿದ್ದಾರೆ.



ತಮ್ಮ ಹೃದಯದ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬಯಸುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳ ತುಟಿಯ ಮೇಲೆ ವೈದ್ಯರು ಈ ಉಪಕರಣ ಅಳವಡಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇದು ನಿದ್ರೆ ಮಾಡುವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಶ್ವಾಸೋಚ್ಛ್ವಾಸವನ್ನು ಪರಿಶೀಲಿಸುತ್ತದೆ. ಆ ಉಪಕರಣದಲ್ಲಿನ ಮೂರು ಸೆನ್ಸಾರ್‌ಗಳು ಅತ್ಯಲ್ಪ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಉಸಿರುಗಟ್ಟು ವಿಕೆ ಮುಂತಾದ ಭಿನ್ನತೆಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ, ಅದಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಮಾನಿಟರ್ ಮೇಲೆ ತೋರಿಸುತ್ತದೆ. ವೈದ್ಯರು ಆ ಮಾಹಿತಿ ಓದಿ ಮುಂದಿನ ಕ್ರಮ ಕೈಕೊಳ್ಳುವರು.

ಈ ವಿಧವಾಗಿ ಹೃದಯಾಘಾತದ ಪ್ರಮಾದವನ್ನು ಮೊದಲೇ ಪತ್ತೆ ಹಚ್ಚುವುದರಿಂದ, ಮುಂಜಾಗ್ರತಾ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಕೈಗೊಂಡು ಅದನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಬಹುದೆಂದು ತಜ್ಞರು ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಈ ಉಪಕರಣದ ಬೆಲೆ 4000 ಡಾಲರ್‌ಗಳು.

90 ದಿನಗಳೊಳಗೆ

'ತಲೆ ಕೂದಲ' ಸಂಪೂರ್ಣ ಸಂರಕ್ಷಣೆಗಾಗಿ!



ಸಂಪೂರ್ಣ ಗಿಡಮೂಲಿಕೆಯ ಮಿಶ್ರಣದಿಂದ ತಯಾರಿಸಿರುವ ಕೇಶ ಸಂಜೀವಿನಿ ಮತ್ತು ಕೇಶ ವರ್ಧಕ

ಇದು ಹೊಸ ಕೇಶ ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಸಂಪೂರ್ಣ ಭರವಸೆ ಮೂಡಿಸುತ್ತದೆ.

ಈ ವಿಶಿಷ್ಟ ಉತ್ಪಾದನೆಗಳು ರಾಷ್ಟ್ರ ಪ್ರಶಸ್ತಿ ವಿಜೇತರು ಮತ್ತು ತೈಲದ ಸಂಶೋಧಕರಾದ
ಶ್ರೀ ಎ. ಅಶೋಕ್ ಕುಮಾರ್‌ರವರ ಮಹೋನ್ನತ ಆವಿಷ್ಕಾರ



ರಾಷ್ಟ್ರಪತಿ ಗ್ಯಾನಿ ಜೈಲ್ ಸಿಂಗ್ ರವರಿಂದ ರಾಷ್ಟ್ರಪ್ರಶಸ್ತಿ ಸ್ವೀಕಾರ

ನಿಮ್ಮ ಕೂದಲಿನ ಬಗ್ಗೆ ಚಿಂತಿತರಾಗಿದ್ದೀರಾ?

- ಕೂದಲು ಉದುರುವಿಕೆಯೇ?
- ತಲೆ ಹೊಟ್ಟು ಇದೆಯೇ?
- ಕೂದಲಿನ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಇಲ್ಲವೇ?
- ಕಣ್ಣಿನ ಉರಿಯೇ?
- ನಿದ್ರಾ ಹೀನತೆಯೇ?

100% ಸುರಕ್ಷಿತ

ಯಾವುದೇ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳಿಲ್ಲ

ಪುರುಷರಿಗೆ ರೂ. 1,600/-

ನಮ್ಮಲ್ಲಿದೆ ಪರಿಹಾರ!

- ✔ ಹೊಸ ಕೂದಲು ಬೆಳವಣಿಗೆ
- ✔ ಕೂದಲು ಉದುರುವುದು ತಡೆಗಟ್ಟುವಿಕೆಗೆ
- ✔ ತಲೆ ಹೊಟ್ಟು ನಿವಾರಣೆಗೆ
- ✔ ಕೂದಲಿನ ಕಾಂತಿ ಹೆಚ್ಚಿಸುವಿಕೆಗೆ
- ✔ ದೇಹದ ಉಷ್ಣಾಂಶದ ಸಮತೋಲನಕ್ಕೆ
- ✔ ಪ್ರಶಾಂತವಾದ ರಾತ್ರಿ ನಿದ್ರೆಗೆ

90 ದಿನಗಳಲ್ಲಿ

ಹಣ ಹಿಂತಿರುಗಿಸುವ ಭರವಸೆ

ಸ್ತ್ರೀಯರಿಗೆ ರೂ. 775/-

ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಾಹಿತಿಗಾಗಿ ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ

ಓಂ ಶಕ್ತಿ

ಇಂಟರ್ ನ್ಯಾಷನಲ್ ಪ್ರೈವೇಟ್ ಲಿಮಿಟೆಡ್.

ನಂ. 402, 4ನೇ ಮಹಡಿ, ರಾಘವೇಂದ್ರ ಕಾಂಪ್ಲೆಕ್ಸ್, 10ನೇ ಮುಖ್ಯರಸ್ತೆ, 4ನೇ ಬ್ಲಾಕ್, ಜಯನಗರ, ಶಾಪಿಂಗ್ ಕಾಂಪ್ಲೆಕ್ಸ್, ಬೆಂಗಳೂರು - 560 011.
ಫೋನ್: 6345172, 6640061 ಸೆಲ್: 98451-01406, 98450-71610, E-mail: omshakthi@mantramail.com



ಮೆಳ್ಳೆಗಣ್ಣು-ಅಲಕ್ಷ ಬೇಡ

● ಡಾ|| ಎಚ್.ಎಸ್.ಮೋಹನ

ಇಪ್ಪತ್ತೆಂಟು ವರ್ಷಗಳಾದರೂ ವಿನಯಳ ಮದುವೆ ಆಗದಿದ್ದಾಗ ಅವಳ ತಂದೆ ತಾಯಿಗಳಿಗೆ ವಿಪರೀತ ಚಿಂತೆಗಿಟ್ಟುಕೊಂಡಿತು. ನೋಡಲು ಸುಂದರಳಾಗಿಯೇ ಇರುವ ಅವಳನ್ನು ಎಷ್ಟೋ ಗಂಡುಗಳು, ಗಂಡುಗಳ ಹೆತ್ತವರು ಬಂದು ನೋಡಿ ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದ ಮಾತು ಒಂದೇ. 'ಹುಡುಗಿ ಲಕ್ಷಣವಾಗಿದ್ದಾಳೆ, ರೂಪವೂ ಇದೆ. ಆದರೆ ಒಂದು ಕೊರತೆ ಎಂದರೆ ಇವಳಿಗೆ ಮೆಳ್ಳೆಗಣ್ಣು' ಎಂದು.

ಹೌದು, ಸುಂದರಿ ವಿನಯಳ ಒಂದು ಕಣ್ಣು ಮೆಳ್ಳೆಗಣ್ಣು, ಅದು ಅವಳ ಉಳಿದೆಲ್ಲ ರೂಪ, ಲಕ್ಷಣವನ್ನು ಮೀರಿ ನಿಂತು ಮದುವೆ ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಅವಳು ಮಾರಾಟವಾಗದ ಸರಕಾಗಿ ಉಳಿಯುವಂತೆ ಮಾಡಿತು. ಆಗ ಹಿತೈಷಿಗಳ ಸಲಹೆಯಂತೆ ನೇತ್ರವೈದ್ಯರಲ್ಲಿ ಅವಳನ್ನು ಕರೆತಂದು, ಸೂಕ್ತ ಶಸ್ತ್ರಕ್ರಿಯೆ ಮಾಡಿಸಿ, ಇದ್ದ ಊನ ಸರಿಪಡಿಸಿದ ಪರಿಣಾಮ- ಉತ್ತಮ ವರನೊಂದಿಗೆ ಅವಳ ವಿವಾಹವಾಯಿತು. ಈಗ ಅವಳು ಎರಡು ಮಕ್ಕಳ ತಾಯಿ, ಸುಖದಿಂದಿದ್ದಾಳೆ.

ಆದರೆ ಇವಳಿಗೆ ಮಾಡಿದ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪರಿಪೂರ್ಣವೇ? ಅಂದರೆ ಇವಳ ಕಾಯಿಲೆ ಪೂರ್ಣ ಗುಣವಾಯಿತೇ? ಮೆಳ್ಳೆಗಣ್ಣು, ಶುಭ ಸೂಚಕ ಎಂಬ ಮೂಢನಂಬಿಕೆಯಿದೆ. ಆದರೆ, ನೀವು, ನಾವು ನೋಡುವ ಮೆಳ್ಳೆಗಣ್ಣು ಇರುವವರಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನವರು- ಒಕ್ಕಣ್ಣಿನವರಾಗಿರುತ್ತಾರೆ ಅಥವಾ ಒಂದೇ ಕಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಒಳ್ಳೆಯ ದೃಷ್ಟಿ ಹೊಂದಿರುತ್ತಾರೆ ಎಂಬ ನಿಷ್ಠುರ ಸತ್ಯ ನಿಮಗೆ ಗೊತ್ತೇ? ನಿಮಗಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ಹಾಗೆ ಮೆಳ್ಳೆಗಣ್ಣು ದೋಷ ಇರುವವರಿಗೂ ಇದು ಗೊತ್ತಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಒಂದು ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಸಮಾನಾಂತರ ಅಕ್ಷದಲ್ಲಿರಬೇಕಾದ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಎರಡು ಕಣ್ಣುಗಳು ಈ ಅಕ್ಷದಲ್ಲಿ ವ್ಯತ್ಯಾಸವಾದಾಗ ತಮ್ಮದೇ ಆದ ಭಿನ್ನಲಕ್ಷಣವನ್ನು ಹೊಂದುತ್ತವೆ. ಎರಡರಲ್ಲಿ ಒಂದು ಕಣ್ಣು ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗವಾಗುತ್ತದೆ. ಆಗ ಉಪಯೋಗವಾಗದೆ ಇರುವ ಇನ್ನೊಂದು ಕಣ್ಣು ಕಾಲಕ್ರಮೇಣ ಕ್ಷೀಣಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಇದೇ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಮಗುವಿಗೆ 8- 10 ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸಾಗುವವರೆಗೂ ಮುಂದುವರಿದಾಗ-ತನ್ನ ದೃಷ್ಟಿಯ ಗ್ರಹಿಸುವ ಕೆಲಸವನ್ನೇ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಕಳೆದುಕೊಂಡು ಹೆಸರಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಅಥವಾ ನೋಡಲು ಮಾತ್ರ ಕಣ್ಣು ಇರುತ್ತದೆ. ಈ ಕಠೋರ ಸತ್ಯವನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಉಪಯೋಗವಾಗುವ ಕಣ್ಣನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಿ ಉದ್ದೇಶಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಮುಚ್ಚಿಕೊಂಡಾಗ ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಇಂತಹ ಸಂದರ್ಭಗಳು ತೀರಾ ವಿರಳ.

ಮೆಳ್ಳೆಗಣ್ಣು ಎಂದರೇನು?

ಮೆಳ್ಳೆಗಣ್ಣು ಅಥವಾ ಕೋಸುಗಣ್ಣು ಎಂದರೆ- ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಎರಡೂ ಕಣ್ಣುಗಳು ಒಂದೇ ಅಕ್ಷದಲ್ಲಿ ಇಲ್ಲದೇ ಇರುವುದು. ಇನ್ನೂ ಸುಲಭವಾಗಿ ಹೇಳುವುದಾದರೆ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ನೇರವಾಗಿರಬೇಕಾದ ಎರಡೂ ಕಣ್ಣುಗಳು, ವಿವಿಧ ಕಾರಣಗಳಿಂದ ನೇರವಾಗಿಲ್ಲದೆ ಇರುವುದು. ಅಥವಾ ಒಂದು ಕಣ್ಣು ಓರೆಯಾಗಿರುವುದು. ಹೀಗೆ ಓರೆಯಾಗಿರುವ ಕಣ್ಣಿನ ಪ್ರಮಾಣ ಬಹಳವಿದ್ದಾಗ ಸುಲಭವಾಗಿ ಕೋಸುಗಣ್ಣು ಎಂದು ಗೊತ್ತಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಪ್ರಮಾಣ ಗಮನಾರ್ಹವಾಗಿ ಇಲ್ಲದಿದ್ದಾಗ ವಿವಿಧ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳಿಂದ ಮಾತ್ರ ಮೆಳ್ಳೆಗಣ್ಣನ್ನು ಪತ್ತೆ ಹಚ್ಚಬಹುದು.

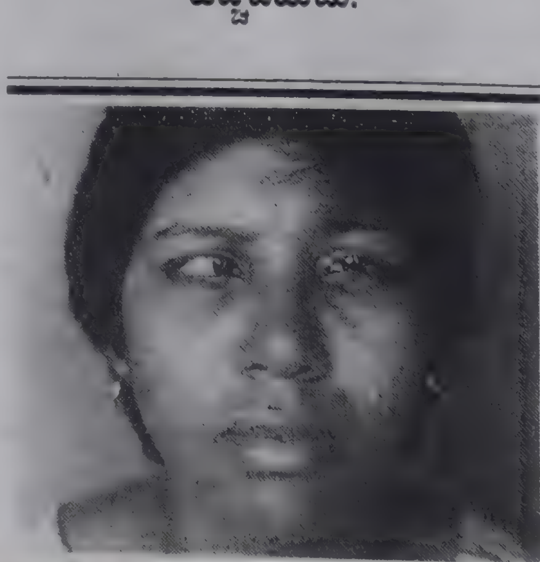
ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ನೇರವಾಗಿರಬೇಕಾದ ಎರಡೂ ಕಣ್ಣುಗಳು, ವಿವಿಧ ಕಾರಣಗಳಿಂದ ನೇರವಾಗಿಲ್ಲದೆ ಇರುವುದು. ಅಥವಾ ಒಂದು ಕಣ್ಣು ಓರೆಯಾಗಿರುವುದು. ಹೀಗೆ ಓರೆಯಾಗಿರುವ ಕಣ್ಣಿನ ಪ್ರಮಾಣ ಬಹಳವಿದ್ದಾಗ ಸುಲಭವಾಗಿ ಕೋಸುಗಣ್ಣು ಎಂದು ಗೊತ್ತಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಪ್ರಮಾಣ ಗಮನಾರ್ಹವಾಗಿ ಇಲ್ಲದಿದ್ದಾಗ ವಿವಿಧ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳಿಂದ ಮಾತ್ರ ಮೆಳ್ಳೆಗಣ್ಣನ್ನು ಪತ್ತೆ ಹಚ್ಚಬಹುದು.

ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ನಾವು ಮೆಳ್ಳೆಗಣ್ಣನ್ನು-ಕಣ್ಣಿನ ಮಾಂಸಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ ನರದ ಕ್ಷೀಣತೆಯಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಮೆಳ್ಳೆಗಣ್ಣು ಮತ್ತು ಸಹಗಾಮಿ ಮೆಳ್ಳೆಗಣ್ಣು ಎಂದು ಎರಡು ವಿಧಗಳಾಗಿ ವಿಂಗಡಿಸುತ್ತೇವೆ. ಕಣ್ಣು ವಿವಿಧ ದಿಕ್ಕಿನಲ್ಲಿ ಚಲಿಸಲು ಅನುಕೂಲವಾಗುವಂತೆ ಅದರ ಸುತ್ತ ಏಳು ಮಾಂಸ (ಸ್ನಾಯು) ಗಳಿವೆ. ಈ ಮಾಂಸಗಳು ಮೆದುಳಿನ ಮೂಲದಿಂದ ಬರುವ 3,4 ಮತ್ತು ಆರನೇ ಕಪಾಲದ ನರಗಳಿಂದ ತಮ್ಮ ಚಲನೆಯ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತವೆ. ಯಾವುದೇ ಕಾರಣದಿಂದ ಈ ಕಪಾಲದ ನರಗಳು ಶಕ್ತಿಗುಂದಿದರೆ ಅಥವಾ ನಿಶ್ಶಕ್ತಿ ಹೊಂದಿದರೆ ಅದಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ ಕಣ್ಣಿನ ಮಾಂಸಗಳು ತಾನಾಗಿಯೇ ತಮ್ಮ ಚಲನಾಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಂಡು ನಿಶ್ಚಲವಾಗುತ್ತವೆ. ಆಗ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ ಕಣ್ಣಿನ ಚಲನೆ ಆ ದಿಕ್ಕಿನಲ್ಲಿ ಕುಂಠಿತವಾಗುತ್ತದೆ. ಹಾಗಿದ್ದಾಗ ಸರಿ ಇರುವ ಇನ್ನೊಂದು-ಕಣ್ಣು ಅದೇ ದಿಕ್ಕಿಗೆ ಚಲಿಸಿದಾಗ ಮೆಳ್ಳೆಗಣ್ಣಾಗಿ ಕಾಣಿಸುತ್ತದೆ.

ಸಹಗಾಮಿ ಮೆಳ್ಳೆಗಣ್ಣು:

ಅತಿ ಹೆಚ್ಚು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಈ ರೀತಿಯ ಮೆಳ್ಳೆಗಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ಎರಡೂ ಕಣ್ಣುಗಳೂ ಎಲ್ಲಾ ದಿಕ್ಕಿನಲ್ಲಿ ಚಲಿಸಿದಾಗಲೂ ಒಂದೇ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಚಲಿಸುತ್ತವೆ.

ಮೆಳ್ಳೆಗಣ್ಣಿಗೆ ಹಲವಾರು ಅಂಶಗಳು ಕಾರಣ



ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮೊದಲು



ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನಂತರ

ರಬಹುದು. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಯಾವುದೋ ಒಂದು ಕಾರಣದಿಂದ ಮೆಳ್ಳೆಗಣ್ಣು ಆಗಿದೆ ಎಂದು ಮೇಲ್ನೋಟಕ್ಕೆ ಕಾಣಿಸಿದರೂ, ಕೂಲಂಕುಷ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿದಾಗ ಹಲವು ಕಾರಣಗಳು ಗೋಚರಿಸುತ್ತವೆ.

ಎರಡು ಕಣ್ಣುಗಳ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇದೆಯೇ?

ನಿಜವಾದ ಕಾರಣಗಳನ್ನು ತಿಳಿಯುವ ಮೊದಲು ಕಣ್ಣುಗಳೆರಡು ಇದ್ದರೂ ನಮಗೆ ಕಾಣುವ ವಸ್ತು ಒಂದೇ. ಹಾಗಿದ್ದಾಗ ಎರಡು ಕಣ್ಣುಗಳ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಏನು? ಒಂದು ಕಣ್ಣೇ ಸಾಲದೆ? ಇರುವ ಎರಡು ಕಣ್ಣುಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದು ಅಂಧವಾಗಿ ಉಪಯೋಗರಹಿತವಾದರೂ-ಇನ್ನೊಂದು ಕಣ್ಣು ಇದೆಯಲ್ಲ-ನೋಡಲಿಕ್ಕೆ ತೊಂದರೆಯಿಲ್ಲ ಎಂಬ ಸಮಾಧಾನದಲ್ಲಿರ ಬಹುದಲ್ಲ. ಈ ಎಲ್ಲ ಸಂಶಯಗಳು, ಸಂದೇಹಗಳು ಏಳುವುದು ಸಹಜ ಹಾಗೂ ಸ್ವಾಭಾವಿಕ. ಸುಲಭದಲ್ಲಿ ಹೇಳುವುದಾದರೆ ಒಂದು ಕಣ್ಣು ಮತ್ತೊಂದು ಕಣ್ಣಿಗೆ ಪೂರಕ. ಅಲ್ಲದೆ ಎರಡೂ ಕಣ್ಣಿನಿಂದ ಒಟ್ಟಿಗೇ ನೋಡುವಾಗ ಕಾಣುವಷ್ಟು ದೃಷ್ಟಿಯ ಕ್ಷೇತ್ರದ ವಿಸ್ತಾರ ಒಂದೇ ಕಣ್ಣಿನಿಂದ ಕಾಣುವುದಿಲ್ಲ. ಇವೆಲ್ಲಕ್ಕಿಂತ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಎರಡು ಕಣ್ಣುಗಳು-''ಎರಡೂ ಕಣ್ಣುಗಳಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಏಕದೃಷ್ಟಿ'' ಗಾಗಿ ಬೇಕು. ಇದರಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖವಾದ 3 ಹಂತಗಳಿವೆ. 1. ಏಕಕಾಲದಲ್ಲಿ ಗ್ರಹಿಸುವ ದೃಷ್ಟಿಗ್ರಹಣ 2. ಒಂದುಗೂಡುವಿಕೆ 3. ಆಳದ ಕಲ್ಪನೆ ಕೊಡುವ ಸ್ಟೀರಿಯೋಪ್ಸಿಸ್.




ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮೊದಲು ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನಂತರ

ಎರಡೂ ಕಣ್ಣುಗಳಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಏಕ ದೃಷ್ಟಿಗೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟಂತೆ ಮತ್ತು ಕಣ್ಣಿನ ಚಲನೆಗೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟಂತೆ ಮಾಂಸಗಳ ಸಂಯೋಜನೆ-ಇವುಗಳ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಮಗುವಿಗೆ 5 ವರ್ಷ ಆಗುವ ವರೆಗೆ ಪೂರ್ಣವಾಗುವುದಿಲ್ಲ ಮತ್ತು 8 ವರ್ಷ ಆಗುವವರೆಗೆ ಪ್ರತಿಷ್ಠಾಪನೆಗೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ, ಆದ್ದರಿಂದ ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಈ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಅಂದರೆ 5 ವರ್ಷದ ಒಳಗೆ ಎರಡೂ ಕಣ್ಣೊಳಗೆ ಇರುವ ಪರಸ್ಪರ ಸಂಯೋಜನೆಯನ್ನು ದೂರ ಮಾಡುವ ಯಾವುದೇ ಅಂಶವೂ ಮೆಳ್ಳೆಗಣ್ಣಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗ ಬಹುದು.

ಕಾರಣಗಳು:

1. ಹೊಂದಾಣಿಕೆ ಮತ್ತು ಒಗ್ಗೂಡುವಿಕೆ ಯಲ್ಲಿ ಆಗುವ ವ್ಯತ್ಯಾಸಗಳು.
2. ಕಣ್ಣಿನ ದೃಷ್ಟಿದೋಷಗಳು
3. ಯಾವುದೇ ಕಣ್ಣಿನ ಮಾಂಸಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧ ಪಟ್ಟ ನರದ ನಿಷ್ಕ್ರೀಯತೆ
4. ವಿವಿಧ ಕಾರಣಗಳಿಂದ ಎರಡೂ ಕಣ್ಣುಗಳಲ್ಲಿರುವ ದೃಷ್ಟಿಯ ಪ್ರಮಾಣ ಬೇರೆ ಬೇರೆಯಾಗಿರುವುದು.
5. ಯಾವುದೇ ಕಾರಣಕ್ಕಾಗಿ ಕಣ್ಣನ್ನು ಬಹಳ ಕಾಲ ಮುಚ್ಚಿರುವುದು.
6. ಅಕ್ಷಿಪಟಲ-ಮೆದುಳಿನ ಮಧ್ಯದ ನರಗಳ ಬೆಳವಣಿಗೆಯಲ್ಲಿನ ವ್ಯತ್ಯಾಸಗಳು.
7. ತಳಿ ಸಂಬಂಧ, ಕುಟುಂಬ ಸಂಬಂಧ, ಹಾಗೂ ಮಾನಸಿಕ ಕಾರಣಗಳು.

ದೈನಂದಿನ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಕಾಣುವ ಮೆಳ್ಳೆಗಣ್ಣು, ಮಗು ದೂರ ನೋಡುವಾಗ ಮಾತ್ರ ಇರಬಹುದು. ಅಥವಾ ಹತ್ತಿರ ಇರುವಾಗ ಮಾತ್ರ ಇರಬಹುದು. ಯಾವುದೋ ಕೆಲವು ಹೊತ್ತು ಇರಬಹುದು, ಇಲ್ಲವೆ ಯಾವಾಗಲೂ ಇರಬಹುದು. ಎರಡೂ ಕಣ್ಣುಗಳು ಒಳಮುಖವಾಗಿರುವ ಮೆಳ್ಳೆಗಣ್ಣು ಆಗಿರಬಹುದು. (ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಇದು ಹೆಚ್ಚು) ಅಥವಾ ಒಂದು ಕಣ್ಣು ಮಾತ್ರ ಹೊರಗೆ ಹೋಗುವ ಮೆಳ್ಳೆಗಣ್ಣು ಆಗಿರಬಹುದು.

ಚಿಕಿತ್ಸೆ

ನೋಡಲು ಎರಡೂ ಕಣ್ಣುಗಳು ಒಂದೇ ಅಕ್ಷದಲ್ಲಿರಬೇಕು ಮತ್ತು 'ಎರಡೂ ಕಣ್ಣುಗಳಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಏಕದೃಷ್ಟಿ'ಯ ಪುನಃ ಸ್ಥಾಪನೆ ಯಾಗಬೇಕು. ಈ ಎರಡೂ ಉದ್ದೇಶಗಳು ಈಡೇರಿದಾಗ ಮಾತ್ರ ಮೆಳ್ಳೆಗಣ್ಣಿಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪರಿಪೂರ್ಣ ಎಂದೆನ್ನುತ್ತೇವೆ. ಇದನ್ನು ನೆರವೇರಿಸಲು ನಾವು,

1. ಕೋಸಾಗಿರುವ ಕಣ್ಣಿನ ದೃಷ್ಟಿ ಉತ್ತಮ ಗೊಳ್ಳುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವುದೇ ಅಲ್ಲದೆ ದೃಷ್ಟಿಯ ಕೇಂದ್ರೀಕರಣ ಸರಿಯಾಗುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

2. ಎರಡೂ ಕಣ್ಣುಗಳಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಏಕದೃಷ್ಟಿಯ ಪುನಃಸ್ಥಾಪನೆಯನ್ನು ಹಂತ ಹಂತವಾಗಿ ನೆರವೇರಿಸುವುದು.

3. ಕಣ್ಣಿನ ಕೆಲಸದ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ತೀರಾ ಕಡಿಮೆ ಮಹತ್ವದ ದೈಹಿಕ ಊನತೆ ಅಂದರೆ ಕೋಸಾಗಿರುವ ಕಣ್ಣನ್ನು ನೇರಗೊಳಿಸುವುದು.

ಈ ಎಲ್ಲಾ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಪರಿಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಬೇಕಾದರೆ ಮಗುವನ್ನು 6-8 ವರ್ಷಗಳ ಒಳಗೇ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೊಳಪಡಿಸಬೇಕು. ಆದ್ದರಿಂದ ಈ ಕಾಯಿಲೆಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಿ ಪಾಲಕರ ಮತ್ತು ಶಾಲೆಯ ಉಪಾಧ್ಯಾಯರುಗಳ ಜವಾಬ್ದಾರಿ ಬಹಳ. 8 ವರ್ಷಗಳಾದ ನಂತರ ನಡೆಸುವ ಯಾವುದೇ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪರಿಪೂರ್ಣ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಏಕೆಂದರೆ ಆಗ ನಾವು ಎರಡು ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ನೇರಗೊಳಿಸುವುದೇ ಹೊರತು-ಅತಿ ಮುಖ್ಯವಾದ ಎರಡೂ ಕಣ್ಣುಗಳಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಏಕದೃಷ್ಟಿಯನ್ನು ವಾಪಾಸ್ ಪಡೆಯಲಾರೆವು. ಈ ಅವಧಿಯ ನಂತರ ಯಾರೇ ಮೆಳ್ಳೆಗಣ್ಣಿಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆದರೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಅವರ ಒಂದೇ ಕಣ್ಣು ಶಕ್ತಿಯುತವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಮತ್ತು ಅವರಿಗೆ ಆಳ ಮತ್ತು ಗಾತ್ರದ ಕಲ್ಪನೆಯನ್ನು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಕೊಡುವ 'ಎರಡೂ ಕಣ್ಣುಗಳ ಏಕದೃಷ್ಟಿ' ಇರುವುದಿಲ್ಲ ಎಂಬುದು ವಸ್ತುಸ್ಥಿತಿ.

ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಕ್ರಮಗಳೆಂದರೆ:

1. ದೃಷ್ಟಿದೋಷದ ತೊಂದರೆ ಇರುವಾಗ ಕನ್ನಡಕ ತೊಡುವುದು.
2. ಕಡಿಮೆ ಶಕ್ತಿಯುತವಾದ ಕಣ್ಣಿಗೆ ಸರಿಯಾದ ಪ್ರಚೋದನೆ ನೀಡಲು ಹೆಚ್ಚು ಶಕ್ತಿಯುತವಾದ ಕಣ್ಣನ್ನು ಉದ್ದೇಶಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಮುಚ್ಚುವುದು.
3. ಎರಡೂ ಕಣ್ಣುಗಳ ಸಂಯೋಜನೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಕಣ್ಣಿನ ಮಾಂಸಗಳಿಗೆ ವಿವಿಧ ರೀತಿಯ ವ್ಯಾಯಾಮ ಹೇಳಿಕೊಡುವುದು.
4. ಕಣ್ಣುಗಳ ಅಕ್ಷವನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸಲು ಶಸ್ತ್ರಕ್ರಿಯೆ.

✍ ವಿಳಾಸ: ವಿಜಯ ಕಣ್ಣಿನ ಚಿಕಿತ್ಸಾಲಯ, ಸಾಗರ- 577 401, ಶಿವಮೊಗ್ಗ ಜಿಲ್ಲೆ.

ತಾಯಿ ಹಾಲಿನಿಂದ ವಂಚಿತ ಬಾಲಕ ಅಪರಾಧಿಯೂ ಆಗಬಹುದು!

ಅಶ್ವಿನಿ ಗೋಪಿನಾಥ್

ಒಂದು ಸಲ ವಿಶ್ವವಿಖ್ಯಾತ ಮನೋವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಪ್ರೈಡ್ ಬಳಿ ಓರ್ವ ಅಪರಾಧಿಯನ್ನು ತಂದು ನಿಲ್ಲಿಸಲಾಯಿತು. ಈ ಅಪರಾಧಿ ಹಾಲನ್ನು ಕಂಡಾಗ ಚಾಕು ಹಿಡಿದು ಜನರನ್ನು ಕೊಲ್ಲುತ್ತಿದ್ದ. ಪ್ರೈಡ್ ಆತನ ಮನೋವಿಶ್ಲೇಷಣೆ ಕೈಕೊಂಡಾಗ, ತಿಳಿದುಬಂದದ್ದೇನೆಂದರೆ, ಚಿಕ್ಕವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿಯೇ ಅವನ ತಾಯಿ ಸ್ತನ್ಯಪಾನ ಬಿಡಿಸಿಬಿಟ್ಟಿದ್ದಳು. ಇದರಿಂದಾಗಿ ಆತನಿಗೆ ಹಾಲಿನ ಬಗ್ಗೆ ದ್ವೇಷ ಹುಟ್ಟಿ, ಹಾಲನ್ನು ಕಂಡಾಗ ಅವನಿಗೆ ಅಪರಾಧಗೈಯ್ಯುವ ಭಾವನೆಯಾಗುತ್ತಿತ್ತು.

ಮಾನಸಿಕ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳ ವರದಿಯ ಪ್ರಕಾರ, ಮಾನಸಿಕ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಸೇರ್ಪಡೆಯಾಗುವ ಶೇಕಡಾ 50ರಷ್ಟು ರೋಗಿಗಳು ಎದೆಹಾಲಿನಿಂದ ವಂಚಿತರಾದವರು. ಸ್ತನ್ಯಪಾನದಿಂದ ವಂಚಿತರಾದವರು ಮನೋರೋಗಕ್ಕೆ ತುತ್ತಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚು. ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ಅವರಲ್ಲಿ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸದ ಕೊರತೆ. ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ ಕಡಿಮೆಯಾದಲ್ಲಿ ಸಾಮಾಜಿಕ ಹಾಗೂ ನೈತಿಕ ಮೌಲ್ಯಗಳು ಅವರನ್ನು ಭಯಭೀತಿಗೆ ಗುರಿಪಡಿಸುತ್ತವೆ. ಅವರು ದುರಾಲೋಚನೆಗಳೊಳಗಾಗಿ ಅಪರಾಧ ಪ್ರವೃತ್ತಿಗೆ ಇಳಿಯುತ್ತಾರೆ.

ಇದು ಸ್ತನ್ಯಪಾನದ ಮಹತ್ವ ಸಾರುವ ಒಂದು ವಿಶಿಷ್ಟ ಉದಾಹರಣೆ.

ಶಿಶುವಿನ ಜನನದ ನಂತರ ಬಾಣಂತಿಯ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಲ್ಯಾಕ್ಟೇಷನ್ ಎಂಬ ಜೀವಕಣಗಳು ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುತ್ತವೆ. ಇವು ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಮಿಶ್ರಣಗೊಂಡು ಕೊಲೋಸ್ಟ್ರಮ್‌ನ ನಿರ್ಮಾಣ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಈ ದ್ರವ್ಯ ಮೊದಲು ಹಳದಿ ವರ್ಣದಲ್ಲಿದ್ದು, ಎರಡು ಅಥವಾ ಮೂರು ದಿನದ ನಂತರ ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಪರಿವರ್ತನೆಗೊಂಡು ಶ್ವೇತವರ್ಣ ಪಡೆಯುತ್ತದೆ.

ಸ್ತನ್ಯಪಾನದಿಂದ ಸ್ತ್ರೀಯ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ರಾಸಾಯನಿಕ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗಳು ಆರಂಭವಾಗುತ್ತವೆ. ಶಿಶು ತಾಯಿಯ ಸ್ತನಕ್ಕೆ ಬಾಯಿಟ್ಟ ಕೂಡಲೆ, ಹಾರ್ಮೋನು ದ್ರವಿತಗೊಂಡು ಮಿದುಳಿಗೆ ತಲುಪಿ ಪಿಟ್ಯೂಟರಿ ಗ್ರಂಥಿಯನ್ನು ಸಕ್ರಿಯಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಪಿಟ್ಯೂಟರಿ ಗ್ರಂಥಿಯ ಕೋಶದಿಂದ ಪ್ರೊಲೆಕ್ಟಿನ್ ದ್ರವ್ಯ ಪ್ರವಾಹಿತಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಅನಂತರ ಸ್ತನದಲ್ಲಿ ಹಾಲು ಸ್ರವಿಸುತ್ತದೆ.

ತಾಯಿಯ ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಪ್ರೋಟಿನ್, ಲಾಕ್ಟೋಪೆಮಿನ್ ಹಾಗೂ ಹಲವಾರು ರೋಗನಾಶಕ ಘಟಕಗಳಿವೆ. ಮಗುವಿನಲ್ಲಿ ಪೋಲಿಯೋ, ಡಯರಿಯಾ, ಸಪ್ಲಿಸೇನಿಯಾ ಮುಂತಾದ ರೋಗಗಳನ್ನುಂಟು ಮಾಡುವ ಕೀಟಾಣುಗಳಿಗೆ ಲ್ಯಾಕ್ಟೋಪೆಮಿನ್ ಒಂದು ಶತ್ರು. ತಾಯಿಯ ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಇದರ ಅಂಶ ಸಾಕಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ. ವೈದ್ಯರ ಪ್ರಕಾರ, ತಾಯಿಹಾಲು ಮಗುವಿಗೆ ಉತ್ಕೃಷ್ಟ ಪಚನಕಾರಕ, ಮಕ್ಕಳ ಆರೋಗ್ಯಪೂರ್ಣ ವಿಕಾಸಕ್ಕೆ ಅಮೃತ ಸಮಾನ.



ಸೀಸೆಹಾಲು ಸೇವಿಸುವ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಹಲ್ಲು, ಗಂಟಲು ಮುಂತಾದ ಸಾಮಾನ್ಯ ತೊಂದರೆಗಳು ಕಂಡುಬಂದರೆ, ಸ್ತನ್ಯಪಾನ ಮಾಡುವ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಈ ಯಾವುದೇ ತೊಂದರೆ ಕಂಡುಬರುವುದಿಲ್ಲ.

ಎಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ ಸ್ತನ್ಯಪಾನ?: ತಾಯಿ ತನ್ನ ಮಗುವಿಗೆ ಕನಿಷ್ಠ ಒಂಬತ್ತು ತಿಂಗಳವರೆಗೆ ಎದೆಹಾಲು ಕುಡಿಸಬೇಕು. ಏಕೆಂದರೆ ಮಗು ಎಷ್ಟು ಎದೆಹಾಲು ಸೇವಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿದೆಯೋ, ಅಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಆದರೂ ವಿಟಮಿನ್-ಸಿಯು ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ದೊರೆಯಲು ಕಿತ್ತಳೆ ಅಥವಾ ಟೊಮೊಟೋ ಹಣ್ಣಿನ ರಸವನ್ನು ಮೂರು ತಿಂಗಳ ನಂತರ

ಮಾನಸಿಕ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಸೇರ್ಪಡೆಯಾಗುವ ಶೇಕಡಾ 50ರಷ್ಟು ರೋಗಿಗಳು ಎದೆಹಾಲಿನಿಂದ ವಂಚಿತರಾದವರು. ಸ್ತನ್ಯಪಾನದಿಂದ ವಂಚಿತರಾದವರು ಮನೋರೋಗಕ್ಕೆ ತುತ್ತಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚು. ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ಅವರಲ್ಲಿ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸದ ಕೊರತೆ. ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ ಕಡಿಮೆಯಾದಲ್ಲಿ ಸಾಮಾಜಿಕ ಹಾಗೂ ನೈತಿಕ ಮೌಲ್ಯಗಳು ಅವರನ್ನು ಭಯಭೀತಿಗೆ ಗುರಿಪಡಿಸುತ್ತವೆ. ಅವರು ದುರಾಲೋಚನೆಗಳೊಳಗಾಗಿ ಅಪರಾಧ ಪ್ರವೃತ್ತಿಗೆ ಇಳಿಯುತ್ತಾರೆ.

ಮಗುವಿಗೆ ಕೊಡಬಹುದು. ಮಗುವಿಗೆ ಹಲ್ಲು ಬರುವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಅದಕ್ಕೆ ಪಚನವಾಗುವ ಆಹಾರವನ್ನೇ ಕೊಡಿ.

ಸ್ತನ್ಯಪಾನ ಹೇಗೆ?: ತಾಯಿ ಮಲಗಿ ಮಗುವಿಗೆ ಸ್ತನ್ಯಪಾನ ಮಾಡುವುದು ಸರಿಯಲ್ಲ. ಹಾಗೆ ಮಾಡಿದ್ದಲ್ಲಿ ಹಾಲು ಸರಿಯಾಗಿ ಶಿಶುವಿನ ಗಂಟಲಿನಲ್ಲಿಳಿಯದೆ, ಕಿವಿಯಲ್ಲಿ ಇಳಿಯುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯಿದೆ. ಇದು ಮಗುವಿನ ಕಿವಿಗಳಿಗೆ ಹಾನಿಯನ್ನುಂಟು ಮಾಡಬಹುದು.

ಸ್ತನ್ಯಪಾನ ಮಾಡುವ ಸರಿಯಾದ ವಿಧಾನ: ತಾಯಿ ಕುಳಿತು, ಮಗುವನ್ನು ತನ್ನ ತೊಡೆಯ ಮೇಲೆ ಕೂಡ್ರಿಸಿಕೊಂಡು ಹಾಲು ಕುಡಿಸಬೇಕು. ಸ್ತನವನ್ನು ಮಗುವಿನ ಬಾಯಿಗೆ ಕೊಡುವ ಮೊದಲು ಸ್ವಲ್ಪ ಹಾಲನ್ನು ಕೈಯಿಂದ ಜಗ್ಗಿ ಚೆಲ್ಲಿ. ಹೀಗೆ ಮಾಡಿದರೆ ಸ್ತನದ ಮೇಲ್ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಅಂಟಿಕೊಂಡ ಬೆವರು ಧೂಳು ಮಗುವಿನ ಹೊಟ್ಟೆ ಸೇರುವುದಿಲ್ಲ.

ಕೋಪ, ಭಯ ಅಥವಾ ಮಗು ಅಳುತ್ತಿರುವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಎದೆಹಾಲು ಕುಡಿಸಬಾರದು. ಈ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಹಾಲು ಮಗುವಿಗೆ ಪಚನವಾಗದೇ ಇರಬಹುದು.

ಸ್ತನ್ಯಪಾನದ ಇತರ ನಿಯಮಗಳು:

■ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಸಮಯದಲ್ಲಿಯೇ ಸ್ತನ್ಯಪಾನ ಮಾಡಬೇಕು.

■ ಸ್ತನ್ಯಪಾನ ಮಾಡಿಸುವಾಗ ತಾಯಿಯ ಮನಸ್ಸು, ಶರೀರ ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿರಬೇಕು.

■ ಮಾನಸಿಕ ಗೊಂದಲ ಅಥವಾ ಅಶಾಂತಿಯ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಎದೆಹಾಲು ಕುಡಿಸಬಾರದು.

■ ಸ್ತನ್ಯಪಾನ ಮಾಡುವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮಗುವನ್ನು ಹೊಡೆಯುವುದು, ಹೆದರಿಸುವುದು ಹಾನಿಕರ. ನಗುಮೊಗದಿಂದಲೇ ಮಗುವಿಗೆ ಹಾಲು ಕುಡಿಸಿ. ಇದು ಮಗುವಿನ ಮನಸ್ಸಿನ ಮೇಲೆ ಉತ್ತಮ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುತ್ತದೆ.

■ ಒಂದೇ ಸ್ತನದಿಂದ ಪದೇ ಪದೇ ಹಾಲು ಕುಡಿಸದೆ ಎರಡೂ ಸ್ತನಗಳಿಂದ ಸಮಾನವಾಗಿ ಕುಡಿಸಿ.

■ ಔಷಧಿ ತೆಗೆದುಕೊಂಡ ಬಳಿಕ ತಕ್ಷಣವೇ ಹಾಲು ಕುಡಿಸುವುದು ಮಗುವಿಗೆ ಅಪಾಯಕಾರಿಯಾಗಿ ಪರಿಣಮಿಸಬಹುದು.

■ ಒತ್ತಾಯಪೂರ್ವಕವಾಗಿ , ಎದೆಹಾಲು ಕುಡಿಸುವುದು ಸರಿಯಾದುದಲ್ಲ. ಅವಶ್ಯಕತೆಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಹಾಲು ಸೇವನೆಯೂ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಮಗುವಿಗೆ ಬಾಧೆಯಾಗಿ ಪರಿಣಮಿಸಬಹುದು.

■ ಕೆಲ ಸ್ತ್ರೀಯರಿಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಹಾಲು ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಅಂತಹ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಮಗುವಿಗೆ ಬಲಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಕುಡಿಸದೆ, ಹಾಲನ್ನು ಕೈಯಿಂದ ಹೊರಗೆ ತೆಗೆದುಬಿಡಬಹುದು. ಇಲ್ಲವೆ ಬೇರೆ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಕುಡಿಸಬಹುದು. ಇದರಿಂದ ಸ್ತನಗಳಲ್ಲಿ ನೋವು ಹಾಗೂ ಗಂಟುಗಳು ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುವ ಭೀತಿ ಇರುವುದಿಲ್ಲ.

ಸ್ತನಗಳಲ್ಲಿ ಹಾಲು ಕೊರತೆ ಕಾರಣ-ನಿವಾರಣೆ

ಕೆಲವು ಮಹಿಳೆಯರ ಸ್ತನಗಳಲ್ಲಿ ಹಾಲಿನ ಉತ್ಪತ್ತಿ ಅತ್ಯಂತ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಹಲವು ಕಾರಣಗಳು:

● ಗರ್ಭಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಪಾಲಿಸದೆ ಇರುವುದರಿಂದ

● ಹೆರಿಗೆಯ ಬಳಿಕ ಬಾಣಂತಿ ಸಮತೋಲ ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸದೆ ಇರುವುದರಿಂದ.

● ಸಾಕಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ನೀರು ಕುಡಿಯದೆ ಇರುವುದರಿಂದ

● ಬೆಳಕಿನ ಕೊರತೆಯಿರುವ ಕೋಣೆಯಲ್ಲಿರುವುದರಿಂದ

● ಚಿಂತೆ, ಶೋಕ, ಜಗಳ, ದುಃಖ ಮುಂತಾದ ಕಾರಣಗಳಿಂದ

● ಎಣ್ಣೆ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಸೇವನೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದ



ಹುಟ್ಟೋ ಮಗು ಗಂಡೋ-ಹೆಣ್ಣೋ ನೋಡಿಬಿಡಿ ಡಾಕ್ಟ್ರೇ...!

● ಸಮಯ-ಸಮಯಕ್ಕೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಊಟ ಮಾಡದೆ ಇರುವುದರಿಂದ

● ಮಲಬದ್ಧತೆ ಸಮಸ್ಯೆ ಇದ್ದಲ್ಲಿ ಸ್ತನಗಳಲ್ಲಿ ಹಾಲು ಉತ್ಪತ್ತಿ ಕಡಿಮೆ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಾಗುತ್ತದೆ.

● ಮಗುವಿಗೆ ಹಾಲನ್ನು ಕುಡಿಸುವ ಒಂದು ಗಂಟೆಯ ಮುಂಚೆ ತಾಯಿ ಒಂದು ಗ್ಲಾಸ್ ನೀರು ಅವಶ್ಯವಾಗಿ ಕುಡಿಯಬೇಕು. ಬಾಣಂತಿಯರು ಕಿಚಡಿ (ಬೇಳೆ ಅನ್ನ) ಖೊವಾ, ಚನ್ನಂಗಿಬೇಳೆ ಪದಾರ್ಥ ಮುಂತಾದ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಹಾಲು ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಎದೆಹಾಲು ಬಿಡಿಸುವ ಸೂಕ್ತ ಉಪಾಯ

ಒಂದು ನಿಶ್ಚಿತ ಅವಧಿಯ ನಂತರ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಎದೆಹಾಲು ಬಿಡಿಸುವುದು ಅನಿವಾರ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಹೀಗೆ ಮಾಡುವ ಸಂದರ್ಭ ಬಂದಾಗ ಕೆಲ ಮಹಿಳೆಯರು ತಮ್ಮ ಸ್ತನಗಳ ಮೇಲೆ ಮೆಣಸಿನಪುಡಿ ಅಥವಾ ಕಹಿ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಹಚ್ಚಿ ಮಗು ಹಾಲು ಕುಡಿಯದೆ ಇರುವಂತೆ ನೋಡುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಇದು ಸರಿಯಲ್ಲ. ಇದು ಮಗುವಿನ ಮನಸ್ಸಿನ ಮೇಲೆ ವಿಪರೀತ ಪರಿಣಾಮವನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ಮಕ್ಕಳು ಹೊರಗಿನ ಹಾಲೂ ಕುಡಿಯುವುದಿಲ್ಲ, ಮೆತ್ತಗಿನ ಆಹಾರವನ್ನೂ ಸರಿಯಾಗಿ ಸೇವಿಸುವುದಿಲ್ಲ.

ಸ್ತನ್ಯಪಾನ ಬಿಡಿಸುವ ಶ್ರೇಷ್ಠ ಉಪಾಯವೆಂದರೆ, ಸ್ತನ್ಯಪಾನದ ಸಮಾಯಾವಧಿ ಮತ್ತು ಸೇವನೆ ಕಡಿಮೆಗೊಳಿಸುವುದು. ಈ ಮುಂಚೆ ನೀವು ಮೂರುಸಲ ಹಾಲು ಕುಡಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ಇನ್ನು ಮುಂದೆ ಎರಡು ಅಥವಾ ಒಂದೇ ಸಲ ಕುಡಿಸಿ. ಹಾಲಿನ ಪ್ರಮಾಣ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ, ಮಗುವಿಗೆ ಅವಶ್ಯವಿರುವಷ್ಟು ಸುಲಭ ಜೀರ್ಣವಾಗುವ ಮೆತ್ತಗಿನ ಆಹಾರ ತಿನ್ನಿಸಿ. ಈ ರೀತಿ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಮಗು ತಾಯಿಹಾಲಿನ ಬಗ್ಗೆ ಒಲವು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿ ಇತರ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳತ್ತ ಗಮನಹರಿಸುತ್ತದೆ.

ರೋಗ ಅಥವಾ ಇನ್ನಿತರ ಕಾರಣಗಳಿಂದ ತಾಯಿ ಮಗುಗೆ ಸ್ತನ್ಯಪಾನ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗದಿದ್ದಲ್ಲಿ, ಮಗುವಿಗೆ ಸ್ವಚ್ಛವಾದ ಸೀಸೆಯಲ್ಲಿ ಆಡಿನ ಹಾಲು ಕುಡಿಸಬಹುದು. ಆಡಿನ ಹಾಲು ಸಿಗದಿದ್ದಲ್ಲಿ, ಹಸುವಿನ ಹಾಲಿಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ನೀರು ಬೆರೆಸಿ ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು. ಯಾವುದೇ ಕಾರಣಕ್ಕೂ ಎಮ್ಮೆ ಹಾಲು ಕುಡಿಸಬೇಡಿ. ಇದು ಮಗುವಿಗೆ ಸುಲಭವಾಗಿ ಜೀರ್ಣವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ●

ಹದಿವಯದ ಆಯಾಮಗಳು

ಮುತ್ತುವ ಮೋಹಜಾಲ

ಸಲೀಸಾಗಿ ಮಗ್ಗುಲಿಗೆ ಬರುವ ಯುವತಿಯ ಪ್ರೀತಿ ಯಾವತ್ತೂ ಗಂಡಸಿಗೆ 'ಅಗ್ಗ'ವಾಗಿ ಕಂಡು ಬರುತ್ತದೆ! ಅಷ್ಟೇ ಸಲೀಸಾಗಿ ಆ ಪ್ರೀತಿಯಿಂದ ಹೊರಬೀಳಲು ಅವನು ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಸಂಸಿದ್ಧನಾಗಿರುತ್ತಾನೆ. ಅದೇ ಆ ಹುಡುಗಿ ಏನೇ ಮಾಡಿದರೂ ಅವನಿಗೆ ಮಣಿಯದೆ, 'ಸೆಕ್ಸ್ ಮಾತ್ರ ಬೇಡ' ಎಂದು ತಿರಸ್ಕರಿಸಿದಂತೆಲ್ಲ ಅವನಿಗೆ ಆ ಯುವತಿಯ ಬಗ್ಗೆ, ಅವಳ ಪ್ರೀತಿಯ ಬಗ್ಗೆ ಗೌರವ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಆಕರ್ಷಣೆ ಜಾಸ್ತಿಯಾಗುತ್ತದೆ.

ರೊಮ್ಯಾನ್ಸಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ಹದಿವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲುಂಟಾಗುವ ಪ್ರೀತಿ ತುಂಬ ಪ್ರಬಲ ಹಾಗೂ ತೀವ್ರ ಮಟ್ಟದ್ದು. ಹುಡುಗ -ಹುಡುಗಿಯ ನಡುವೆ ಸ್ವಾಭಾವಿಕ ಉಂಟಾಗುವ ಆ ಪ್ರೀತಿ ಯಾವಾಗಲೂ ಪರಸ್ಪರ 'ಮೆಚ್ಚುಗೆ' ಯೊಂದಿಗೆ ಆರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ. ಆ ಮೆಚ್ಚುಗೆಯ ವೈಶಿಷ್ಟ್ಯಗಳೇನೆನ್ನುವುದನ್ನು ನೋಡೋಣ.

ತಾ ಮೆಚ್ಚಿದವಳೇ ರಂಭೆ!

ಹುಡುಗ-ಹುಡುಗಿಯ ನಡುವೆ ಪ್ರೀತಿ ಅಂಕುರಿಸಲು ಕಾರಣವಾಗುವ ಪರಸ್ಪರರಲ್ಲಿರುವ ಮೆಚ್ಚುಗೆಯ ಭಾವನೆ ಪೂರ್ತಿ ಅತಿಶಯೋಕ್ತಿಯಿಂದೊಡಗೂಡಿದ್ದು, ಅಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ ಅವನಿಗೆ ಮಂದಮತಿಯಾಗಿ ಕಂಡು ಬಂದ ಹುಡುಗಿ ಒಂದು ಶುಭೋದಯದಂದು ಇದ್ದಕ್ಕಿದ್ದಂತೆ ಅದ್ಭುತ ಸೌಂದರ್ಯರಾಶಿಯೆಂದು ಭಾಸವಾಗುತ್ತಾಳೆ. ಆ ರೀತಿ ಅನಿಸತೊಡಗಿದ ನಂತರ, ತಾನಿಲ್ಲಿಯವರೆಗೂ ಆ ಸೌಂದರ್ಯವನ್ನು ಏಕೆ ಗಮನಿಸಲಿಲ್ಲವೋ' ಎಂದು ಅವನಿಗೆ ಆಶ್ಚರ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ! ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ಡುಮ್ಮಿ... ಎಂದೆಲ್ಲ ಕಾಮೆಂಟ್ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರೆ ಅವನಿಗೆ ವಿಚಿತ್ರವೆನಿಸುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ''ಇದೇನಿದು? ಅವರೆಲ್ಲ ಕುರುಡರೆ? ತನಗೆ ಕಂಡುಬಂದ ಸೌಂದರ್ಯ ಅವರಿಗ್ಯಾಕೆ ಕಾಣಿಸುತ್ತಿಲ್ವೋ?'' ಎಂದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ. ಅದಕ್ಕೇ ನಮ್ಮ ಹಿರಿಯರು ''ತಾ ಮೆಚ್ಚಿದವಳೇ ರಂಭೆ'' ಎನ್ನುವ ನಾಣ್ಣುಡಿ ಹೇಳಿದ್ದು!

ಹುಡುಗಿಗೂ ಹುಡುಗ ಅದೇ ರೀತಿ ಕಂಡು ಬರುತ್ತಿರುತ್ತಾನೆ. ಅವನು ಕುಳ್ಳನಾಗಿರಲಿ, ಸೊಣಕಲನಾಗಿರಲಿ, ಯಾವೊಂದೂ 'ಹೀರೋ' ಚಿತ ಲಕ್ಷಣವಿಲ್ಲದಿರಲಿ - ಅವಳ ಕಣ್ಣಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಅವನು ಇಡೀ ಭೂಲೋಕದಲ್ಲೇ ಪುರುಷ ಶ್ರೇಷ್ಠ, ನವ ಮನ್ಮಥ, ನಳ-ಕುಬೇರನಾಗಿ ಕಂಡು ಬರುತ್ತಿರುತ್ತಾನೆ!

ಹೀಗೆ ಪರಸ್ಪರ ಮೆಚ್ಚುಗೆ ಅಥವಾ ಇಷ್ಟವುಂಟಾಗಲು ಆ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಸ್ವಾಭಾವಿಕವಾಗಿ ಇರುವ ಆದರ್ಶ ಮನೋಭಾವ ಕಾರಣವೇ ಹೊರತು ಬೇರೇನಲ್ಲ.

ಪ್ರೇಮಜ್ವರ

ರೊಮ್ಯಾಂಟಿಕ್ ಪ್ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಮೆಚ್ಚುಗೆ ಒಂದು ಹಂತ. ಅದರ ನಂತರದ ಹಂತವಾಗಿ ಹುಡುಗ-ಹುಡುಗಿಯರನ್ನು ಪ್ರೇಮಜ್ವರ ಆವರಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಈ ಪ್ರೇಮಜ್ವರದಲ್ಲಿ ಅವರಿಗೆ ಹಸಿವು ಕುಗ್ಗಿ ಊಟ ಸೇರದು. ರಾತ್ರಿ ನಿದ್ದೆ ಬರದು, ತೂಕ ಇಳಿದು ದೈಹಿಕವಾಗಿ ಸೊರಗುತ್ತಾರೆ.

ಪ್ರೇಮಿಗಳಿಗೆ ಹಸಿವು ಕುಗ್ಗಲು ದೈಹಿಕವಾದ ಕಾರಣವೊಂದಿದೆ. ಅದು - ಸಿಟ್ಟು, ಹೆದರಿಕೆಗಳಂತೆ 'ಪ್ರೀತಿ' ಎನ್ನುವುದು ಕೂಡ ಒಂದು ಪ್ರಬಲ



ಭಾವೋದ್ವೇಗ! ಮನುಷ್ಯ ಇಂಥ ಪ್ರಬಲ ಭಾವೋದ್ವೇಗಗಳಲ್ಲಿ ಸಿಲುಕಿರುವಾಗ ಜೀರ್ಣಕೋಶದಲ್ಲಿ ಜೀರ್ಣರಸಗಳು ಸರಿಯಾಗಿ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರಿಂದಾಗಿ ಜೀರ್ಣಶಕ್ತಿಗೆ ಧಕ್ಕೆಯುಂಟಾಗಿ ಹಸಿವು ಕುಗ್ಗಿ, ಉಣ್ಣ ಬೇಕೆನಿಸದು. ಒಂದು ವೇಳೆ ಬಲವಂತಕ್ಕೆ ತಿಂದರೂ ಜೀರ್ಣವಾಗದು. ತೀವ್ರ ಪ್ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಮುಳುಗಿರುವಾಗ ಅಥವಾ ಪ್ರೇಮಭಗ್ನವಾಗಿರುವಾಗ ಯುವಕ-ಯುವತಿಯರಿಗುಂಟಾಗುವ ದೈಹಿಕ ನಷ್ಟವಿದು!

ಮೂಕ ಪ್ರೀತಿ-ಮೌನರಾಗ...

ಪ್ರೇಮಜ್ವರದಲ್ಲಿ ಒದ್ದಾಡುತ್ತಲೇ, ಕೆಲಕಾಲದ ನಂತರ ಯಾವುದಾದರೊಂದು ಅವಲಂಬನೆ ನೆಪದ ಮೂಲಕ ಪರಸ್ಪರ ಹತ್ತಿರವಾಗುತ್ತಾರೆ. ಹಿರಿಯರ ಅಂಜಿಕೆಯಿದ್ದರೆ ಕದ್ದು ಮುಚ್ಚಿ, ಅಂಥದೇನೂ ಇರದಿದ್ದರೆ ಬಹಿರಂಗವಾಗಿ ಪರಸ್ಪರ ಭೇಟಿಯಾಗ ತೊಡಗುತ್ತಾರೆ. ಭೇಟಿಯಾದಾಗಲೆಲ್ಲ ಪರಸ್ಪರ ಹಲವಾರು 'ಸ್ವೀಟ್ ನಥಿಂಗ್ಸ್' ಪಿಸುಗುಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಸಾಹಿತ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ, ಸಿನಿಮಾಗಳ ಬಗ್ಗೆ, ಬದುಕಿನ ಬಗ್ಗೆ ಪರಸ್ಪರ ಅಭಿಪ್ರಾಯ ವಿನಿಮಯ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಭವಿಷ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ತಾವು ಕಾಣುವ ಕನಸುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ತಾವು ಹೇಗಿದ್ದೇವೆ. ಹೇಗಿರಬಯಸುತ್ತೇವೆ. ಇತ್ಯಾದಿ ತ್ಯಾದಿ. ಹಾಗೆಯೇ ತಾವು ಅಲ್ಲಿಯವರೆಗೂ ಯಾರಿಗೂ ಹೇಳಿಕೊಂಡಿರದ ಗುಟ್ಟುಗಳನ್ನು ಪರಸ್ಪರ ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ.

ಒಮ್ಮೊಮ್ಮೆ ಇಬ್ಬರ ನಡುವೆ ಆಡಲು ಮಾತುಗಳೇ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಪರಸ್ಪರ ಆತುಕೊಂಡು ಕುಳಿತು ಆ ಸ್ಪರ್ಶಾನಂದ ಅನುಭವಿಸುತ್ತ ಕಾಲ ಕಳೆಯುತ್ತಾರೆ. ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಪರಸ್ಪರ ಕಣ್ಣಲ್ಲಿ ಕಣ್ಣಿಟ್ಟು ನೋಡುತ್ತ ಮೌನರಾಗ ಆಲಾಪಿಸುತ್ತಾರೆ. ಆಲಿಸುತ್ತಾರೆ.... ಪ್ರೀತಿಗೆ ಸಿಲುಕಿದ ಯುವಕ-ಯುವತಿಯರಿಗೆ ಸಿನಿಮಾ ಹಾಲ್‌ಗಳಂಥವು ಒಂದು ವರವಿದ್ದಂತೆ ಎನ್ನಲಡ್ಡಿಯಿಲ್ಲ.

ಶಾರೀರಿಕ ಸಂಬಂಧಗಳಿರುವುದಿಲ್ಲವೆ?

ಇಲ್ಲೊಂದು ವಿಷಯ ಒತ್ತಿ ಹೇಳಬೇಕು - ಹದಿವಯದವರ ರೊಮ್ಯಾಂಟಿಕ್ ಪ್ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ದೈಹಿಕ ಆಕರ್ಷಣೆ ಹಂಬಲಗಳೇನೇ ಇರುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಲೈಂಗಿಕವಾಗಿ ಒಂದಾಗುವ ವಿಷಯ ಬಂದಾಗ ಮಾತ್ರ ತುಸು ಹಿಂದೇಟು ಹಾಕುತ್ತಾರೆ. ಆದರಲ್ಲೂ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಹುಡುಗಿಯರು!

ಪ್ರೀತಿಗೆ ಲೈಂಗಿಕ ಸಂಬಂಧ ಸೇರಿದರೆ ಆ ಬಂಧ ಅಪವಿತ್ರವಾಗುತ್ತದೆನ್ನುವ ಭಾವನೆ ಹುಡುಗಿಯರಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುತ್ತದೆನ್ನಬೇಕು. ಆ ರೀತಿ ಇದ್ದರೆ ಅದು ನಿಜವಾದ ಪ್ರೀತಿ ಅಲ್ಲವೆನ್ನುವುದು ಅಂಥ ಹುಡುಗಿಯರ ಭಾವನೆ. ಅದಕ್ಕೇ ಹುಡುಗ ಸದರವಹಿಸಿ ಮುಂದುವರಿಯಲೆತ್ನಿಸಿದರೆ, ''ಈಗ್ಬೇಡ, ಮದುವೆಯಾಗೋತನಕ ತಡೀಬೇಕು'' ಎಂದು ಮೃದುವಾಗಿ, ನಯವಾಗಿ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ತುಂಟತನದಿಂದ ತಿರಸ್ಕರಿಸುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ. ಈ ರೀತಿ ತಿರಸ್ಕರಿಸುವುದು ಆ ಹುಡುಗಿಗೆ ಒಳಿತನ್ನೇ ಉಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆನ್ನಬೇಕು. ಏಕೆಂದರೆ ಒಂದು ವೇಳೆ ಒಪ್ಪಿದರೆ, ತಾತ್ಕಾಲಿಕವಾಗಿ ಅವನು ಹಿಗ್ಗಿದರೂ,, ಕ್ರಮೇಣ ಅವನಲ್ಲಿ ತಮ್ಮ ಪ್ರೀತಿಯ ಪಾವಿತ್ರ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಸಂದೇಹ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಅಪಾಯವಿದೆ.

ಸಲೀಸಾಗಿ ಮಗ್ಗುಲಿಗೆ ಬರುವ ಯುವತಿಯ ಪ್ರೀತಿ ಯಾವತ್ತೂ ಗಂಡಸಿಗೆ 'ಅಗ್ಗ'ವಾಗಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ! ಅಷ್ಟೇ ಸಲೀಸಾಗಿ ಆ ಪ್ರೀತಿಯಿಂದ ಹೊರಬೀಳಲು ಅವನು ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಸಂಸಿದ್ಧನಾಗಿರುತ್ತಾನೆ. ಅದೇ ಆ ಹುಡುಗಿ ಏನೇ ಮಾಡಿದರೂ ಅವನಿಗೆ ಮಣಿಯದೆ, 'ಸೆಕ್ಸ್ ಮಾತ್ರ ಬೇಡ' ಎಂದು ತಿರಸ್ಕರಿಸಿದಂತೆಲ್ಲ ಅವನಿಗೆ ಆ ಯುವತಿಯ ಬಗ್ಗೆ, ಅವಳ ಪ್ರೀತಿಯ ಬಗ್ಗೆ ಗೌರವ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಆಕರ್ಷಣೆ ಜಾಸ್ತಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಅದು ನಿಜವಾದ ಪ್ರೀತಿ ಎನ್ನುವ ಭಾವನೆ ಅವನ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲುಂಟಾಗುತ್ತದೆ! ಹದಿವಯಸ್ಸಿನವರ ಪ್ರೀತಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ವೈಶಿಷ್ಟ್ಯವಿದೆನ್ನಬಹುದು.

ಮದುವೆಯಾದ ನಂತರ ಸ್ತ್ರೀ-ಪುರುಷರಿಬ್ಬರೂ ಲೈಂಗಿಕ ಧರ್ಮಗಳನ್ನು ಪಾಲಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಅದು ಅವರ ನಡುವೆ ಪ್ರೇಮ ಬಂಧವಾಗಿ, ಪ್ರೀತಿಗೆ ಚಿಹ್ನೆಯಾಗಿ ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ. ಆ ಪ್ರೀತಿ ಭೌತಿಕವಾದುದಾಗಿರುವಷ್ಟೇ ಅಲೌಕಿಕವೂ ಹೌದು. ಕುಟುಂಬ, ಕೌಟುಂಬಿಕ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಶಾಶ್ವತವಾಗಿ ಬಲಗೊಳ್ಳಲು ಅದು ನೆರವಾಗುತ್ತದೆ.

ಅಂದರೆ ಹದಿವಯಸ್ಸಿನವರ ಪ್ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಆದರ್ಶವಾದ ಜಾಸ್ತಿ; ಕಾಮದ ಸ್ಥಾನ ದ್ವಿತೀಯ ಎಂದಾಯ್ತು!

ಪ್ರೇಮ, ಕಾಮಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ಹುಡುಗ-ಹುಡುಗಿಯರ ನಡುವೆ ಮುಖ್ಯವಾದುದೊಂದು ವ್ಯತ್ಯಾಸವಿದೆ. ಅದು-ದೈಹಿಕವಾಗಿಯೂ ಭಾವನಾತ್ಮಕವಾಗಿಯೂ ಹುಡುಗಿಯರು ಹುಡುಗರಿಗಿಂತ ಬೇಗ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಹೊಂದುತ್ತಾರೆ. ಹುಡುಗಿಯರ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ರೀತಿಯ ಗುರಿ ಕಾಮವಲ್ಲ, ಮದುವೆ!

ಹುಡುಗ, ಹುಡುಗಿ ಲೈಂಗಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಯಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಕೊಂಡರೆಂದುಕೊಳ್ಳಿ, ಹುಡುಗನಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ಆ ತಾತ್ಕಾಲಿಕಾನಂದದ ನಂತರ



ಜವಾಬ್ದಾರಿಯೇನೂ ಇರದು. ಆದರೆ ಹುಡುಗಿಗೆ ಹಾಗಲ್ಲ. ಅವಳು ಗರ್ಭಹೊರಬೇಕಾಗಿ ಬರಬಹುದು; ಮದುವೆಗೆ ಅವನು ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೋ ಇಲ್ಲವೋ ತಿಳಿಯದು. ಒಂದು ವೇಳೆ ಒಪ್ಪದಿದ್ದರೆ ಸಾಮಾಜಿಕವಾಗಿ ಚುಚ್ಚುಮಾತುಗಳಿಗೆ, ಅವಹೇಳನೆಗೆ ಗುರಿಯಾಗಬೇಕು; ಇಲ್ಲವೆ ಕುಂತಿಯಂತೆ ದುರ್ಭರ ವೇದನೆ ಅನುಭವಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಅದಕ್ಕೇ ತಿಳುವಳಿಕೆಯುಳ್ಳ ಹುಡುಗಿ, ಹುಡುಗನೊಂದಿಗೆ ಗೆಳೆತನ ಬೆಳೆಸಲು ಸುಲಭವಾಗಿ ಒಪ್ಪಬಹುದಾದರೂ ಕಾಮದ ಪ್ರಸ್ತಾಪವಾದಾಗ ಮಾತ್ರ ''ಅದೆಲ್ಲ ಮದುವೆಯ ನಂತರ'' ಎಂದು ಬುದ್ಧಿವಂತಿಕೆಯಿಂದ ಜಾರಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರುತ್ತಾಳೆ.

ಪ್ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಬಿದ್ದು, ಎದ್ದು, ಒದ್ದಾಡಿ...

ಪ್ರೀತಿಗೆ ಸಿಲುಕುವ ಮುನ್ನ ಹುಡುಗ-ಹುಡುಗಿಯರು ಪರಸ್ಪರ ಲೆಕ್ಕಿಸದವರು, ಪ್ರೀತಿಗೆ ಸಿಲುಕಿದ ನಂತರ ಒಬ್ಬರ ಅಭಿಪ್ರಾಯಗಳನ್ನು ಮತ್ತೊಬ್ಬರು ಗಮನಿಸುತ್ತ, ತನ್ನ ಬಗ್ಗೆ ಅವಳು/ಅವನು ಏನೆಂದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದಾಳೆ/ನೆ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಾರೆ. ಅದಕ್ಕನುಗುಣವಾಗಿ ತಮ್ಮನ್ನು ತಾವು ರೂಢಿಸಿಕೊಳ್ಳಲೆತ್ನಿಸುತ್ತಾರೆ. ಆ

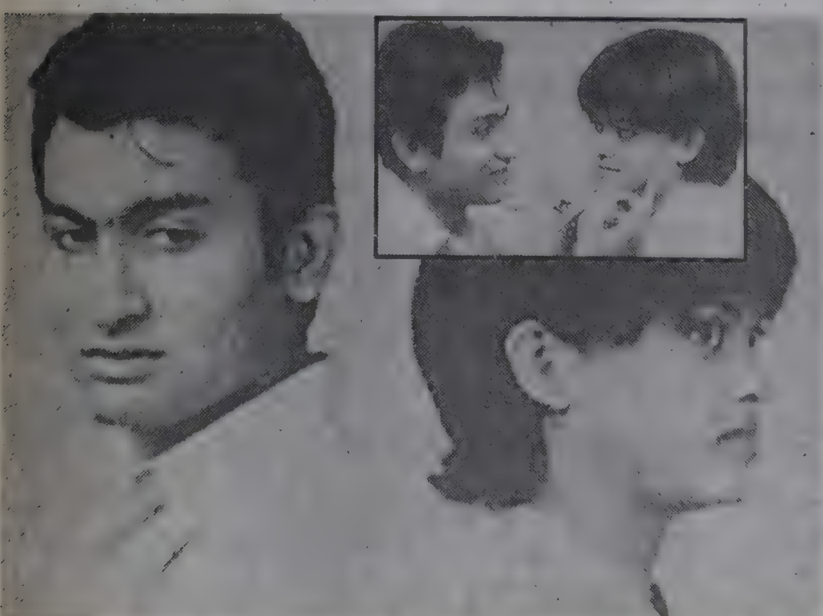
ಪ್ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಸ್ನೇಹ, ಆರಾಧನೆ, ಲಾಲಿತ್ಯ, ಸಂಗಾತಿಗೆ ಆಸರೆಯಾಗಿ ನಿಲ್ಲಬೇಕೆನ್ನುವ ತತ್ವ, ಲೈಂಗಿಕ ಆಕರ್ಷಣೆ. ಅಭಿಮಾನ ಮೆಚ್ಚುಗೆ ಇವೆಲ್ಲ ಇರುತ್ತವೆ. ಹುಡುಗ ಹುಡುಗಿಯನ್ನು ಮೆಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ. ಅವಳನ್ನು ಕಾಪಾಡಬೇಕೆಂದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ. ಅವಳಿಗೋಸ್ಕರ ಹೋರಾಡಿ, ಪ್ರಾಣವನ್ನಾದರೂ ಅರ್ಪಿಸಬೇಕೆಂದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ. ಅದೇ ರೀತಿ ಹುಡುಗಿ ಕೂಡ ಅವನ ಬಗ್ಗೆ ಆರಾಧನೆ ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾಳೆ. ಅವನಿಗೆ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಹೆತ್ತುಕೊಡಬೇಕೆಂದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾಳೆ. ಆ ಪ್ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಇಬ್ಬರೂ ತಮ್ಮನ್ನು ತಾವು ಮರೆತು ಬಿಡುತ್ತಾರೆ.

ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಹೆರುವುದು ನಿಸರ್ಗಧರ್ಮವಾದುದರಿಂದ ಸ್ವಾಭಾವಿಕವಾಗಿಯೇ ಈ ಪ್ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಖಂಡಿತವಾಗಿಯೂ ಲೈಂಗಿಕಪರ ಆಕರ್ಷಣೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಸಾಕಿ ಸಲಹುವುದು, ಅವನ ಇರವನ್ನು ಕಾಪಾಡುವುದು ಕೂಡ ನಿಸರ್ಗಧರ್ಮವಾದುದರಿಂದ ಅದಕ್ಕನುವಾದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಮದುವೆಯಾಗಿ ಹಂಬಲಿಸುವುದೂ ಸ್ವಾಭಾವಿಕ, ಆ ಪಾತ್ರದ ಜವಾಬ್ದಾರಿ ಹೊರುವ ತಾಯಿ ಸಹಜವಾಗಿಯೇ ಅದಕ್ಕೆ ಮುಂದೊಡಗುವುದು ಧರ್ಮ!

ಈ ಕಾರಣದಿಂದಾಗಿಯೇ ಹುಡುಗಿಯರಿಗೂ ಕಾಮದ ಬಯಕೆ ಒಳಗೊಳಗೆ ಇದ್ದಾಗಲೂ ಅದಕ್ಕೊಪ್ಪದೆ, ಅದನ್ನದುಮಿ ವಿವಾಹವಾಂಛೆಗೆ ಪ್ರಥಮಸ್ಥಾನ ನೀಡುವುದು. ಅವಳು ಮದುವೆಯ ಮೂಲಕ ತನಗೂ ತನ್ನ ಮಕ್ಕಳಿಗೂ ರಕ್ಷಣೆ, ಪೋಷಣೆ ಬಯಸುತ್ತಾಳೆ. ಅವನು ತನ್ನನ್ನು ನಿಜವಾಗಿಯೂ ಪ್ರೀತಿಸುತ್ತಿರುವನೆನ್ನುವುದಕ್ಕೆ ಪುರಾವೆಯನ್ನು ಮದುವೆಯ ಮೂಲಕ ಶಾಶ್ವತವಾಗಿ ಪಡೆಯಲು ಹವಣಿಸುತ್ತಾಳೆ.

ಮದುವೆಗೆ ಮುನ್ನ ಅಂದರೆ ಪ್ರೇಮ ಪರ್ವದಲ್ಲಿ ಲೈಂಗಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗೆ ತೊಡಗಿಕೊಳ್ಳದಿರುವುದು ಅವರಿಬ್ಬರ ನಿಗ್ರಹಶಕ್ತಿ, ನೈತಿಕ ವರ್ತನೆಗೆ ಪುರಾವೆಯಾಗಿ ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ. ಒಂದು ವೇಳೆ ಆ ರೀತಿ ತೊಡಗಿಕೊಂಡು ಅವರಿಗೆ ಮದುವೆಯಾದರೂ ಕೂಡ ವಿವಾಹಧರ್ಮಕ್ಕೆ ಕಟ್ಟುಬಿದ್ದಿರುತ್ತಾರೆಂದು ಹೇಳುವುದು ಕಷ್ಟ. ಅವರು ನೈತಿಕ ವರ್ತನೆಗಿಂತಲೂ ದೈಹಿಕ ಬಯಕೆಗಳಿಗೆ ಜಾಸ್ತಿ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆ ನೀಡುವಂಥವರಾಗಿರುತ್ತಾರೆ. ಮದುವೆಗೆ ಮುಂಚಿನಂತೆಯೇ ಮದುವೆಯ ನಂತರವೂ ದೈಹಿಕ ವಾಂಛೆಗಳಿಗೆ ಮಣಿದು, ಅವಕಾಶಗಳೊದಗಿ ಬಂದರೆ, ಪರಸ್ಪರ ವಂಚಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಅಪಾಯವಿಲ್ಲದಿಲ್ಲ.

ಪ್ರೀತಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕೆನ್ನುವ ಬಯಕೆ ಗಂಡಸಿಗಿಂತಲೂ ಹೆಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ಪ್ರಬಲವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಅದಕ್ಕೆಂದೇ ಸಮಾಜ ಯಾವತ್ತೂ 'ಕಾಲು ಜಾರಿದ' ಯುವಕನಿಗಿಂತಲೂ ಯುವತಿಯನ್ನು ಮೊದಲಿಗೆ ಬೆರಳೆತ್ತಿ ತೋರಿಸುತ್ತದೆ. ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಸ್ತ್ರೀ-ಪುರುಷರ ನಡುವೆ ದ್ವಂದ್ವ ನೀತಿಯಿರಲು ಕೂಡ ಇದೇ ಕಾರಣ!





ಮದುವೆಯಾದ ನಂತರ ಸ್ತ್ರೀ-ಪುರುಷರಿಬ್ಬರೂ ಲೈಂಗಿಕಧರ್ಮಗಳನ್ನು ಪಾಲಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಅದು ಅವರ ನಡುವೆ ಪ್ರೇಮಬಂಧವಾಗಿ, ಪ್ರೀತಿಗೆ ಚಿಹ್ನೆಯಾಗಿ ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ. ಆ ಪ್ರೀತಿ ಭೌತಿಕವಾದುದಾಗಿರುವಷ್ಟೇ ಅಲೌಕಿಕವೂ ಹೌದು. ಕುಟುಂಬ, ಕೌಟುಂಬಿಕ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಶಾಶ್ವತವಾಗಿ ಬಲಗೊಳ್ಳಲು ಅದು ನೆರವಾಗುತ್ತದೆ. ಗಂಡ-ಹೆಂಡಿರಲ್ಲಿ ಯಾರಿಗೇ ಆಗಲಿ ರತಿಯ ಬಗ್ಗೆ ಅನಿಚ್ಛೆ ಇದ್ದರೆ, ಅದು ಅವರ ನಡುವೆ ಇರುವ ಪ್ರೀತಿಗೆ ಧಕ್ಕೆಯುಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಆದರ್ಶವಾದ

ಹುಡುಗರಲ್ಲಿ ಆದರ್ಶವಾದವಿರುವುದು ಒಂದು ಸ್ವಾಭಾವಿಕ ಲಕ್ಷಣವೆಂಬುದಾಗಿ ಅರಿಸ್ಟಾಟಲ್ ಹೇಳಿದ್ದಾನೆ. ಈ ಆದರ್ಶವಾದಕ್ಕೆ ಆತ 'ಹೈ ಮೈಂಡೆಡ್‌ನೆಸ್' ಎಂದು ಹೆಸರಿಸಿದ್ದಾನೆ. ನಾವದನ್ನು 'ಆಕಾಶ ಬೀದಿಗಳಲ್ಲಿ ಸಂಚರಿಸುವುದು' ಎನ್ನಬಹುದು. ಸಂಪಾದನೆ ಆರಂಭಿಸಿ ಜೀವನ ಮಾರ್ಗದೊಳಗೆ ಪ್ರವೇಶಿಸುವ ಹೊತ್ತಿಗೆ ಅವರು ಕೆಳಗಿಳಿದು ಬಂದು ನೆಲಕ್ಕಂಟಿ ನಡೆಯತೊಡಗುತ್ತಾರೆ!

ಯೌವನ ಪರಿಪೂರ್ಣತೆಗೆ ತಲುಪುವ ಹೊತ್ತಿಗೆ - ಅಥವಾ ಇನ್ನೂ ತುಸು ಮುಂಚೆ ಎಂದರೂ ಸರಿ - ಹುಡುಗರ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಈ ಆದರ್ಶವಾದ ತುಂಬಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಅವರಿಗೆ ಪ್ರತಿಯೊಂದೂ ಪರ್ಫೆಕ್ಟ್ ಆಗಿರಬೇಕೆನಿಸುತ್ತದೆ.

ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲೂ, ಮನುಷ್ಯರಲ್ಲೂ ಇಷ್ಟೆಲ್ಲ ಹುಳುಕು, ಲೋಪ-ದೋಷಗಳು ಇರಕೂಡದೆನಿಸುತ್ತದೆ. ಮನುಷ್ಯರು ಹೀಗಿರಬಾರದು, ಜಗತ್ತು ಹೀಗಿರಕೂಡದು; ಮತ್ತೊಂದು ರೀತಿ ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿ, ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ, ಆನಂದಮಯವಾಗಿರಬೇಕೆಂದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಕೊಳಕು ಕುತಂತ್ರಗಳಿರಕೂಡದೆಂದು ಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಬದುಕಿನಲ್ಲಿ ಅಸಂತೋಷ, ಅಸಂತೃಪ್ತಿ, ನಿಸ್ಸಾರಮಯತೆ ಇರುವ ಹುಡುಗರು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಈ ಆದರ್ಶವಾದಕ್ಕೆ ಕಟ್ಟುಬಿದ್ದಿರುತ್ತಾರೆ.

ಬದುಕು ಸಂತೃಪ್ತಿಕರವಾಗಿರುವ ಹುಡುಗರಲ್ಲಿ ಕೂಡ ಆದರ್ಶವಾದವಿರುತ್ತದಾದರೂ ಅದು ಪ್ರಾಕ್ಟಿಕಲ್ಲಾಗಿ ಗುರಿ ಸಾಧನೆಗೆ ಹತ್ತಿರವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಹುಡುಗ ತನ್ನನ್ನು ತಾನು ಸುತ್ತ ಇರುವ ಜಗತ್ತನ್ನೂ ಕೂಡ ತಾನು ರೂಪಿಸಿಕೊಂಡ ಆದರ್ಶವಾದದ ಕನ್ನಡಕದೊಳಗಿಂದ ನೋಡುವುದರಿಂದ ವಾಸ್ತವ ಬದುಕಿಗೂ ಆದರ್ಶವಾದರೂ ಹೊಂದಾಣಿಕೆಯಾಗದೆ, ಅಸಂತೃಪ್ತಿಗೊಳಗಾಗುತ್ತಾನೆ. ಕೊನೆಗೆ ಸ್ವತಃ ತಾನು ಕೂಡ ತಾನು ರೂಪಿಸಿದ ಆದರ್ಶವಾದಕ್ಕನುಗುಣವಾಗಿ ತೂಗಲಾರದೆ ಹೋಗುತ್ತಿರುವನೇನೋ ಎನ್ನುವ ಅನುಮಾನ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಎತ್ತ ನೋಡಿದರೂ ಅವನಿಗೆ ಅಸಂತೃಪ್ತಿ. ತನ್ನಲ್ಲಿ ಉಕ್ಕೇಳುವ ಆ ಸಂತೃಪ್ತಿ ಅಲ್ಲೋಲ-ಕಲ್ಲೋಲವನ್ನು ಮುಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಲು ಕೆಲವು ಮೊಂಡು ಸಿದ್ಧಾಂತ-ಅಭಿಪ್ರಾಯಗಳ ಆಸರೆ ಪಡೆಯಲು ಹವಣಿಸುತ್ತಾನೆ. ಜೊತೆಯವರೊಂದಿಗೆ ವಾದಕ್ಕಿಳಿಯುತ್ತಾನೆ. ಇಂಥ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಇವರನ್ನು ವಶಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳೋದು ಸಲೀಸು. ಹಾಗೆಯೇ 'ಎಕ್ಸ್‌ಪ್ಲಾಯ್ಟ್' ಮಾಡುವುದೂ ಸುಲಭ. ಸರಿಯಾಗಿ ಇದೇ ಕೆಲಸವನ್ನು ಮತೀಯವಾದಿಗಳು, ಕ್ರಾಂತಿಕಾರಿಗಳು, ಭಯೋತ್ಪಾದಕರು ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ! ಇಂಥವರಲ್ಲಿರುವ ಇವರಿಗೇ ಅರ್ಥವಾಗದ ಅಸಹನೆಯನ್ನೂ ಸಿದ್ಧಾಂತಗಳ ಹೆಸರಿನಲ್ಲಿ ತಮಗನುಕೂಲವಾಗಿ ಮಾರ್ಪಡಿಸಿಕೊಂಡು, ಸಮಾಜದ ಮೇಲೆ ಛೂ ಬಿಟ್ಟು ತಮ್ಮ ಕೆಲಸ ಸಾಧಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದಾರೆ....

(ಮುಂದಿನ ಕಂತು: ಹುಡುಗುತನಕ್ಕೆ ಬೀಳ್ಕೊಡುಗೆ, ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವಕ್ಕೆ ವೆಲ್‌ಕಮ್...)

ಕೇಶವರ್ಧಕ ಕಲ್ಪವೃಕ್ಷ

ಮಹಿಳೆ ಹಾಗೂ ಪುರುಷರಲ್ಲಿ ಕೂದಲು ಉದುರುವುದು ಒಂದು ಸಾಮಾನ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆ.

ಕೆಲವರಿಗೆ ಸಂಪೂರ್ಣ ಬೊಕ್ಕ ತಲೆ. ಇನ್ನೂ ಹಲವರಿಗೆ ಭಾಗಶಃ ಬೊಕ್ಕತನ. ಉಳಿದವರಿಗೆ ಕೂದಲು ಉದುರುವ ಸಮಸ್ಯೆ. ಈ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಪರಿಹಾರವಿಲ್ಲವೇ? ಖಂಡಿತ ಇದೆ.

ಕನ್ನಡಿಗರಾದ ವಿ. ಅಶೋಕ್ ಕುಮಾರ್ ಅವರ ಅಪಾರ ಪರಿಶ್ರಮದ ಫಲವಾಗಿ ಇಂದು ಹಲವಾರು ಜನರು ಈ ಸಮಸ್ಯೆಯಿಂದ ಮುಕ್ತರಾಗುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

ತಲೆಗೂದಲು ಉದುರುವುದನ್ನು ತಡೆಯುವುದು, ತಲೆಗೂದಲು ಮತ್ತೆ ಹುಟ್ಟಲು ಸಹಾಯಕ ವಾಗುವ ಆಯುರ್ವೇದಿಕ್ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ಅವರು ಮಾರುಕಟ್ಟೆಗೆ ತಂದಿದ್ದಾರೆ. **ಕೇಶವರ್ಧಕ, ಕೇಶರಕ್ಷಕ, ಕೇಶ ಸಂಜೀವಿನಿ** ಇವೇ ಆ ಔಷಧಿಗಳು.

ಬೆಂಗಳೂರಿನ **ಮೆ. ಓಂ ಶಕ್ತಿ ಇಂಟರ್‌ನ್ಯಾಷನಲ್ ಪ್ರೈವೇಟ್ ಲಿಮಿಟೆಡ್** ಈ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ಮಾರುಕಟ್ಟೆಗೆ ಬಿಡುಗಡೆ ಮಾಡಿದೆ.



ರಾಷ್ಟ್ರಪತಿ ಗ್ಯಾನಿ ಜೈಲ್‌ಸಿಂಗ್‌ರಿಂದ ರಾಷ್ಟ್ರಪ್ರಶಸ್ತಿ ಸ್ವೀಕಾರ

'ರಾಷ್ಟ್ರಪ್ರಶಸ್ತಿ'ಯಿಂದ ಭೂಷಿತರಾದ ವ್ಹಿ. **ಅಶೋಕ ಕುಮಾರ್** ಅವರು ಈ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ಒಮ್ಮೆಲೆ ಮಾರುಕಟ್ಟೆಗೆ ತಂದವರಲ್ಲ. ಅವನ್ನು ಒಂದು ಸಾವಿರ ಜನರ ಮೇಲೆ ಪ್ರಯೋಗಿಸಿ, ಅದು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಯಾಗಿದೆ ಎಂದು ಕಂಡುಕೊಂಡ ನಂತರವೇ ಮಾರು ಕಟ್ಟೆಗೆ ಬಿಡುಗಡೆ ಮಾಡುವ ಸಾಹಸ ತೋರಿದರು.

ಈ ಔಷಧಿಗಳು ತೈಲ ಹಾಗೂ ಪುಡಿ ರೂಪದಲ್ಲಿದ್ದು, ಒಂದು ಕಿಟ್‌ನ ಬೆಲೆ 1420 ರೂ. ಪ್ರತ್ಯೇಕ ವಾಗಿಯೂ ಔಷಧಿ ಬಾಟಲಿ ಗಳ ರೂಪದಲ್ಲಿ ದೊರೆಯುತ್ತಿದ್ದು ಅದರ ಬೆಲೆ 620 ರೂ. ಗಳಾಗಿವೆ.

ಈ ಔಷಧಿಯ ಬಳಕೆಯ 15 ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಪರಿಣಾಮ ತಿಳಿದು ಬರುತ್ತದೆಂದು ಹೇಳಲಾಗಿದ್ದು, ಇದೊಂದು **'ಆಯುರ್ವೇದಿಕ್ ದಿವ್ಯೌಷಧ'** ಎಂದು ಬಣ್ಣಿಸಲಾಗುತ್ತಿದೆ.

ವಿಳಾಸ

ವಿ. ಅಶೋಕ್ ಕುಮಾರ್,

ದುರ್ಗಾ ಆ್ಯಂಡ್ ಕಂಪನಿ,

ನಂ. 52, 5ನೆ ಕ್ರಾಸ್, ವಿಲ್ಸನ್ ಗಾರ್ಡನ್,

ಬೆಂಗಳೂರು - 27. ಫೋನ್: 2220563.

ಮೊಬೈಲ್: 98450-71610

ತ್ವಚೆಯ ಕುರಿತಾದ 17 ಭ್ರಮೆಗಳು



ನಗರ ಪ್ರದೇಶದ ಯುವತಿಯರು, ಮಹಿಳೆಯರು ಅದರಲ್ಲೂ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಉದ್ಯೋಗಸ್ಥ ಮಹಿಳೆಯರು ತಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯ-ಸೌಂದರ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಗಮನ ನೀಡುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ. ಯಾರೋ ಒಬ್ಬರು ಸೌಂದರ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ, ಸೌಂದರ್ಯ ಪ್ರಸಾಧನಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಹೇಳಿದರೆ ಸಾಕು, ಅದನ್ನೇ ಸತ್ಯ ಎಂದು ಭಾವಿಸಿಬಿಡುತ್ತಾರೆ. ತಾವೂ ಅದನ್ನೇ ಅನುಕರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಅನೇಕ ತೊಂದರೆಗಳಿಗೆ ಸಿಲುಕಿ ಆರೋಗ್ಯ ಹಾಳುಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಜೊತೆಗೆ ದುಡ್ಡನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ತ್ವಚೆಯ ಆರೈಕೆ ಕುರಿತಾದ ಕೆಲ ತಪ್ಪುಕಲ್ಪನೆ ಹಾಗೂ ಅದಕ್ಕೆ ಸೂಕ್ತ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ಇಲ್ಲಿದೆ.

1. ಮೇಕಪ್ ಮಾಡದೇ ಇರುವವರಿಗೆ, ನೀರು ಕ್ಲೆನ್‌ಸರ್‌ನ ಕಾರ್ಯಮಾಡುತ್ತದೆ.

◆ ನೀರು ತ್ವಚೆಗೆ ತಾಜಾತನ ಕೊಡುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಇದು ಕ್ಲೆನ್‌ಸರ್‌ನ ಕಾರ್ಯ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ಏಕೆಂದರೆ ಕೈ-ಮುಖ ತೊಳೆದ ನಂತರ ಟವೆಲಿನಿಂದ ಮುಖವನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಒರೆಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ. ಇದರಲ್ಲಿರುವ ಕೀಟಾಣು, ಹೊಲಸು ಮುಂತಾದವು ತ್ವಚೆಯ ಮೇಲೆ ಹಾಗೆಯೇ ಅಂಟಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಧೂಳು, ತೈಲ ಅಂಶ, ಜಿಗುಟುತನವನ್ನು ಹೋಗಲಾಡಿಸುವ ಶಕ್ತಿ ನೀರಿಗೆ ಇಲ್ಲ. ಅದು ಕ್ಲೆನ್‌ಸರ್‌ನಿಂದ ಮಾತ್ರ ಸಾಧ್ಯ.

2. ಮೇಕಪ್‌ನ ಎಲ್ಲಾ ಸಾಮಗ್ರಿ ಒಂದೇ ಕಂಪನಿಯುದಾಗಿರಬೇಕು.

◆ ಇದೇನು ಅವಶ್ಯಕವಲ್ಲ. ನೀವು ನಿಮ್ಮ ತ್ವಚೆಯ ಪ್ರಕಾರ ಬೇರೆ-ಬೇರೆ ಹಾಗೂ ಒಳ್ಳೆಯ ಕಂಪನಿಯ ಕ್ಲೆನ್‌ಸರ್, ಟೋನರ್, ಮಾಯಿಶ್ಚರೈಸರ್ ಖರೀದಿ ಮಾಡಬಹುದು. ಇದನ್ನು ಏಕಕಾಲದಲ್ಲಿ ಬಳಸಿದ್ದಲ್ಲಿ ಯಾವ ರೀತಿಯ ಹಾನಿಯಿಲ್ಲ.

3. ಹತ್ತಿಅರಳೆಯಿಂದ ಮುಖ ಒರೆಸಿದಾಗ, ಅದರಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುವ ಕಪ್ಪುಗುರುತು ಮುಖದಲ್ಲಿರುವ ಧೂಳು!

◆ "ನನ್ನ ಮುಖದಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟೊಂದು ಧೂಳು ತುಂಬಿತ್ತು ಗೊತ್ತಾ" ಇದು ಸಾಮಾನ್ಯ ಮಹಿಳೆಯರ ಬಾಯಿಂದ ಕೇಳಿಬರುವ ಮಾತು. ಟೋನರ್ ಹಚ್ಚಿದ ಬಳಿಕ ಹತ್ತಿಅರಳೆಯಿಂದ ಒರೆಸಿದಾಗ, ಅದರಲ್ಲಿ ಕಾಣುವ ಎಲ್ಲಾ ಕಪ್ಪುಗುರುತು ಧೂಳಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಇದರಲ್ಲಿ ಧೂಳಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಹಳೆಯ ಮೇಕಪ್, ತ್ವಚೆಯ ಸತ್ತ ಜೀವಕೋಶಗಳು ಹಾಗೂ ಗ್ರೀಸ್ ಒಳಗೊಂಡಿರುತ್ತದೆ.

4. ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಫೇಷಿಯಲ್ ಮಾಡಿಸುವುದರಿಂದ ತ್ವಚೆ ಆರೋಗ್ಯಪೂರ್ಣವಾಗುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ಮೆರುಗು ಪಡೆಯುತ್ತದೆ.

◆ಫೇಷಿಯಲ್‌ನಿಂದ ರಕ್ತಚಲನೆ ವೇಗವಾಗುತ್ತದೆ. ತ್ವಚೆಯ ಹೊಲಸು ಹೊರಹೊಮ್ಮುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ನೆಮ್ಮದಿ ದೊರಕಿದ ಅನುಭವವಾಗುತ್ತದೆ. ಫೇಷಿಯಲ್ ತ್ವಚೆಗೆ ಔಷಧಿಯ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಎಂದು ನಂಬಿಕೊಂಡಿದ್ದರೆ ಅದು ನಿಮ್ಮ ಭ್ರಮೆ.

5. ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ದೊರಕುವ ಎಲ್ಲಾ ಸಾಬೂನುಗಳು ತ್ವಚೆಗೆ ಹಾನಿ ಮಾಡುತ್ತವೆ.

◆ ನಿಮ್ಮ ಈ ಯೋಚನೆ ಸರಿಯಲ್ಲ. ಏಕೆಂದರೆ ಈಗ ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ದೊರಕುವ ಬಹುತೇಕ ಸಾಬೂನುಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸುವ ಮುನ್ನ ಅತ್ಯಧಿಕ ಎಚ್ಚರಿಕೆ ವಹಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಅದು ತ್ವಚೆಗೆ ಶುಷ್ಕತೆಯನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆಯೇ ಎಂದು ಗಮನಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಈಗ ತಯಾರಿಸುವ ಹಲವು ಬಗೆಯ ಸಾಬೂನುಗಳು ಅಥವಾ ಕ್ಲೆನ್‌ಸಿಂಗ್ ಬಾರ್ ಎಷ್ಟು ಸೌಮ್ಯವಾಗಿರುತ್ತವೆಂದರೆ ಅತ್ಯಂತ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ತ್ವಚೆಗೂ ಸ್ವಲ್ಪವೂ ಹಾನಿಯನ್ನುಂಟು ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ.

6. ಬ್ಯೂಟಿಪಾರ್ಲರ್‌ನಲ್ಲಿ ಫೇಸಿಯಲ್‌ಗಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸುವ ವಿದ್ಯುತ್ ಉಪಕರಣಗಳು ತ್ವಚೆಗೆ ಆಶ್ಚರ್ಯಕಾರಕ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಸೌಂದರ್ಯಾಭಿವೃದ್ಧಿ ಮಾಡುತ್ತವೆ.

◆ ಲಂಡನ್‌ನ ಸೆಂಟ್‌ಥಾಮಸ್ ಹಾಸ್ಪಿಟಲ್‌ನ ತ್ವಚಾರೋಗ ತಜ್ಞ ಡಾ॥ ಜಾನ್ ಹಾಕ್‌ರವರ ಪ್ರಕಾರ, ಬ್ಯೂಟಿ ಸಲೂನಿನಲ್ಲಿ ಬಳಸುವ ವಿದ್ಯುತ್ ಉಪಕರಣಗಳು ನಮ್ಮ ತ್ವಚೆಗೆ ಮಾನಸಿಕ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುತ್ತವೆ. ಈ ಕಾರಣದಿಂದ ನಮಗೆ ತ್ವಚೆ ಮೊದಲಿಗಿಂತ ಅಂದವಾಗಿ ಕಾಣಿಸುತ್ತದೆ. ರಕ್ತಚಲನೆಯನ್ನು ಕೆಲವು ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದರ ಹೊರತಾಗಿ ಈ ಉಪಕರಣಗಳ ಬಳಕೆಯಿಂದ ತ್ವಚೆಗೆ ದೀರ್ಘಾವಧಿಯವರೆಗೆ ಯಾವುದೇ ಲಾಭವಿಲ್ಲ.

7. ಆ್ಯಂಟಿ-ಏಜಿಂಗ್ ಕ್ರೀಮ್‌ಗಳ ಬಳಕೆಯಿಂದ ಮುಖದಲ್ಲಿ ವಯಸ್ಸಿಗೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಬಿದ್ದ ಸುಕ್ಕುಗಳನ್ನು ಹೋಗಲಾಡಿಸುತ್ತದೆ.

◆ ಕ್ಷಮಿಸಿ, ನಿಮ್ಮ ಈ ಅಭಿಪ್ರಾಯ ತಪ್ಪು. ಕ್ರೀಮ್‌ಗಳ ಬಳಕೆಯಿಂದ ನೀವು ಪುನಃ ಯೌವನಕ್ಕೆ ಕಾಲಿರಿಸುತ್ತೀರಿ ಎಂಬುದು ಸುಳ್ಳು. ಕ್ರೀಮ್‌ಗಳ ಬಳಕೆ ಮುಖದ ತ್ವಚೆಗೆ ಪೋಷಣೆ ನೀಡಿ, ಅದನ್ನು ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿರಿಸಿ ಸೂರ್ಯನ ಹಾನಿಕರ ಕಿರಣಗಳಿಂದ ರಕ್ಷಿಸುತ್ತದೆ ಎಂದು ನೀವು ಭಾವಿಸುತ್ತೀರಿ. ಆದರೆ ವಯಸ್ಸಿಗೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಮುಖದ ಮೇಲೆ ಬೀಳುವ ಸುಕ್ಕುಗಳನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸುವುದು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ.

8. ದೇಹವನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಉಜ್ಜಿ ಸ್ನಾನ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ದೇಹ ಬೆಳ್ಳಗಾಗುತ್ತದೆ!

ಸೌಂದರ್ಯ ಪ್ರಸಾಧನಗಳ ಬಗ್ಗೆ, ಅವುಗಳ ಬಳಕೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಯುವತಿಯರಲ್ಲಿ ಹತ್ತು-ಹಲವು ಸಂದೇಹಗಳಿವೆ. ತಪ್ಪುಕಲ್ಪನೆಗಳಿವೆ. ಅವನ್ನು ನಿವಾರಿಸುವದು ಹೇಗೆ? ಇಲ್ಲಿವೆ 17 ಭ್ರಮೆಗಳು ಹಾಗೂ ಅದಕ್ಕೆ ಸಮಂಜಸ ಉತ್ತರ.

○ ಅಶು ರಘು

◆ ಹಲವು ಜನ ಸ್ನಾನ ಮಾಡುವಾಗ ತ್ವಚೆಗೆ ಗ್ಗಾಯಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ತ್ವಚೆಯನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಉಜ್ಜಿ ಸ್ನಾನಮಾಡಿದರೆ, ಅತಿಯಾದ ಬಿಸಿನೀರು ಉಪಯೋಗಿಸಿದರೆ ತ್ವಚೆಯು ಬೆಳ್ಳಗಾಗಿ ಶುಭ್ರ ವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ನಂಬಿದ್ದಾರೆ. ಇದರಿಂದ ದೇಹ ಶುಭ್ರವಾಗುವುದಿಲ್ಲ, ಬದಲಾಗಿ ಚರ್ಮ ಸುಲಿ ಯುತ್ತದೆ, ಚರ್ಮದ ಮೇಲೆ ಕೆಂಪು-ಕೆಂಪಾದ ಗುರುತುಗಳು ಕಾಣಿಸುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ತ್ವಚೆಯು ಇನ್ನಷ್ಟು ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಗುತ್ತದೆ. ಮುಖ ಶುಭ್ರ ವಾಗಿರಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ದಿನಕ್ಕೆ ಎರಡು ಸಲ (ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಮತ್ತು ಸಂಜೆ) ಕೈಗಳಿಂದ ಹಗುರವಾಗಿ ತೊಳೆದು ಕೊಂಡರೆ ಸಾಕು. ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದು ಅಥವಾ ಎರಡು ಸಲ ಫೇಷಿಯಲ್ ಮಾಡಿಸಿದ್ದರೆ ತ್ವಚೆ ಮೆರುಗು ಪಡೆಯುತ್ತದೆ, ಹೊಳಪಿನಿಂದ ಕಂಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ.

9. ಮುಖ ಚರ್ಮದಲ್ಲಿ ಸಿಪ್ಪೆ ಸುಲಿದಾಗ ಅದನ್ನು ಒಣಚರ್ಮ ಅಥವಾ ಶುಷ್ಕತ್ವಚೆ ಎಂದು ಭಾವಿಸುತ್ತಾರೆ.

◆ ತೈಲತ್ವಚೆಯ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಕ್ಲೆನ್‌ಸಿಂಗ್ ಮತ್ತು ಆಸ್ಟ್ರೋಜೆಂಟ್, ಟೋನರ್‌ಗಳನ್ನು ಅವಶ್ಯಕತೆ ಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ತ್ವಚೆ ಸಿಪ್ಪೆ ಸುಲಿಯುತ್ತದೆ. ಸಿಪ್ಪೆ ಸುಲಿಯುವುದು ಒಣ ಚರ್ಮದ ಗುರುತೇನೂ ಅಲ್ಲ. ನಿಮ್ಮ ತ್ವಚೆಯಲ್ಲಿ ಈ ಬಗೆಯ ಗುರುತುಗಳು ಕಂಡು ಬಂದಲ್ಲಿ ತ್ವಚಾತಜ್ಞರನ್ನು ಭೇಟಿಯಾಗಿ.

10. ತ್ವಚೆಗೆ ಹೇರಳ ಕ್ರೀಮ್ ಉಪಯೋಗಿಸಿದಲ್ಲಿ ತ್ವಚೆಗೆ ಇನ್ನಷ್ಟು ಕಾಂತಿ ಬರುತ್ತದೆ.

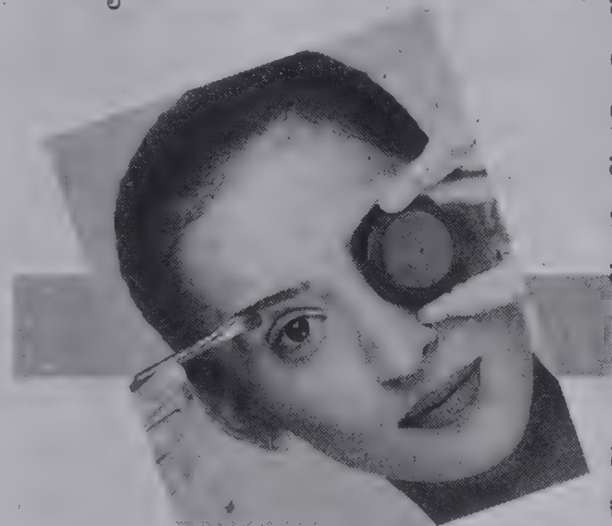
◆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಕ್ರೀಮ್ ಬಳಸಿದಾಗ ತ್ವಚೆಯ ಬದಲಾಗಿ ಕ್ರೀಮ್ ಹೊಳೆಯುತ್ತದೆ. ಹೆಚ್ಚು ಕ್ರೀಮ್ ಉಪಯೋಗಿಸಿದಲ್ಲಿ ತ್ವಚೆಯ ಕೋಮಲತೆಗೆ ಹಾನಿಯುಂಟಾಗಿ, ಮುಖದ ರೋಮಛಿದ್ರಗಳನ್ನು ಮುಚ್ಚಿ ಮೊಡವೆಗಳೇಳು ತ್ತವೆ, ಕಣ್ಣುಗಳು ಊದುತ್ತವೆ. ತ್ವಚೆ ತನಗೆಷ್ಟು ಕ್ರೀಮ್ ಬೇಕೋ ಅಷ್ಟನ್ನು ಮಾತ್ರ ಹೀರುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಮುಖಕ್ಕೆ ಅತ್ಯಲ್ಪ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಕ್ರೀಮ್ ಬಳಸಿ ನಂತರ ಅದನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಾಲೀಷ್ ಮಾಡಿ. ಇದರಿಂದ ಹಣದ ಸದ್ಬಳಕೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಆಗುತ್ತದೆ.

11. ಮೊಡವೆಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತಿಪಡೆಯಲು ಅದನ್ನು ಕೈಯಿಂದ ಹಿಚುಕಿ ಒಡೆಯಬೇಕು!

◆ ನೀವು ಈ ತೆರನಾದ ಅಭಿಪ್ರಾಯ ಹೊಂದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಅದನ್ನು ಈ ಕ್ಷಣದಿಂದಲೇ ನಿಮ್ಮ ಮೆದುಳಿನಿಂದ ತೆಗೆದುಹಾಕಿ. ಸರಿಯಾದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಕ್ಲೆನ್‌ಸಿಂಗ್ ಮಾಡಿದರೆ ಮೊಡವೆ ಗಳು ದೂರಾಗುತ್ತವೆ. ಮೊಡವೆಗಳನ್ನು ಒತ್ತಿ ಹಿಚುಕಿದಾಗ ನಿಮ್ಮ ತೊಂದರೆ, ಚಿಂತೆ ಇನ್ನಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ ಎಂಬುದು ನೆನಪಿರಲಿ.

12. ಮೂವತ್ತು ವಯಸ್ಸಿನವರೆಗೆ ಕ್ರೀಮ್ ಅಗತ್ಯ ವಿಲ್ಲವೆಂದು ಯುವತಿಯರು ಭಾವಿಸಿದ್ದಾರೆ.

◆ ನೈಜ ಸಂಗತಿಯೆಂದರೆ, ಇದರ ಯೋಚನೆ



ಇಪ್ಪತ್ತು ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿಯೇ ಮೂಡುತ್ತದೆ. ಕಣ್ಣಿನ ಸುತ್ತಲಿನ ತ್ವಚೆಯು ಬಹುಮೃದು ಹಾಗೂ ಸೂಕ್ಷ್ಮ. ಮುಖದಲ್ಲಿ ಸುಕ್ಕು ಮೊದಲು ಈ ಭಾಗದಿಂದಲೇ ಆರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ. ಕಣ್ಣಿನ ಸುತ್ತ-ಮುತ್ತಲಿನ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ತೈಲ ಅಂಶ ಬಹಳ ಕಡಿಮೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಈ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಮಾಯಿಶ್ಚರೈಜರ್‌ನ್ನು ಉಪಯೋಗಿ ಸದೇ ಇದ್ದಲ್ಲಿ ಈ ಭಾಗ ಬಲು ಬೇಗ ಸುಕ್ಕಿಗೆ ತುತ್ತಾಗುತ್ತದೆ. ಕಣ್ಣುಗಳಿಗೆಂದೇ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ತಯಾರಿಸುವ ಕ್ರೀಮ್‌ಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ.

13. ಯಾವುದಾದರೊಂದು ಸೌಂದರ್ಯ ಪ್ರಸಾಧನ ದಿಂದ ಅಲರ್ಜಿ ಆಗದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಅದೇ ಬಗೆಯ ಮತ್ತೊಂದು ವಸ್ತು ಬಳಸಿದ್ದಲ್ಲಿ ಅಲರ್ಜಿ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ.

◆ ಇದು ಸರಿಯಲ್ಲ. ಸುಗಂಧ ದ್ರವ್ಯ ತಯಾರಿಸು ವವರನ್ನೇ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ, ಇವರಿಗೆ ಅತ್ಯಂತ ಪ್ರಖರ ಸುಗಂಧದಿಂದಲೂ ಅಲರ್ಜಿಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಬೇರೆ ಪದಾರ್ಥಗಳಿಂದ ಅಲರ್ಜಿ ಆಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇತರರಂತೆ ಇವರಿಗೂ ಸಾಧ್ಯವಿದೆ.



14. ಟೋನರ್ ಬಳಕೆ ಯಿಂದ ತ್ವಚೆಯ ಮೃದುತ್ವ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ.

◆ ತ್ವಚೆಯ ರಂಧ್ರಗಳ ಗಾತ್ರ ನಿಮ್ಮ ವಂಶವಾಹಿ ಗಳ ಮೇಲೆ ನಿರ್ಧಾರ ವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಟೋನರ್ ಇಲ್ಲವೆ ಆ್ಯಸ್ಟ್ರಿಜೆಂಟ್‌ನ ಉಪಯೋಗದಿಂದ ನಿಮ್ಮ ದೇಹದ ಛಿದ್ರಗಳು ಸ್ವಲ್ಪಕಾಲ ಚಿಕ್ಕದಾಗುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಕೆಲವೇ ನಿಮಿಷಗಳ ಬಳಿಕ ತ್ವಚೆ ಪುನಃ ತನ್ನ ವಾಸ್ತವ ರೂಪಕ್ಕೆ ಮರಳುತ್ತದೆ.

15. ತೈಲತ್ವಚೆಯವರು ತಮಗೆ ಮಾಯಿಶ್ಚರೈಸರ್‌ನ ಅವಶ್ಯಕತೆಯಿಲ್ಲವೆಂದು ಭಾವಿಸಿದ್ದಾರೆ.

◆ ತೈಲ ತ್ವಚೆಯವರಿಗೂ ಸಹ ಚಳಿಗಾಲದಲ್ಲಿ ಚರ್ಮಸಿಪ್ಪೆ ಸುಲಿಯುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ತೈಲತ್ವಚೆ ಯವರಿಗೂ ಮಾಯಿಶ್ಚರೈಸರ್‌ನ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇದೆ. ಆದರೆ ಜಿಡ್ಡು ಜಿಡ್ಡಾಗಿರುವ ಕ್ರೀಮ್‌ಗಳನ್ನು ಬಳಕೆ ಮಾಡಬಾರದು. ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಬಗೆಯ ಜಿಡ್ಡುರಹಿತ ಕ್ರೀಮ್‌ಗಳು ಲಭ್ಯ ವಾಗುತ್ತವೆ. ಅದು ತೈಲತ್ವಚೆಯವರಿಗೆ ಸೂಕ್ತ.

16. ಟೋನರ್‌ಗಳನ್ನು ಎಲ್ಲರೂ ಬಳಸಬೇಕು.

◆ ಕ್ಲೆನ್‌ಸಿಂಗ್ ಲೋಷನ್‌ಗಳು ಬಿಟ್ಟ ಗುರುತು ಗಳನ್ನು ತೆಗೆಯಲು ಟೋನರ್‌ಗಳು ಅನುಕೂಲ ಕರ. ನೀವು ಮೇಕಪ್ ಮಾಡಿದ್ದಲ್ಲಿ ಫೇಷಿಯಲ್ ಪ್ಯಾಕ್‌ನ ಉಪಯೋಗ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರೆ ಟೋನರ್ ಗಳ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಬೀಳುವುದಿಲ್ಲ.

17. ಸೂಕ್ಷ್ಮ ತ್ವಚೆಗೆ ನಿಸರ್ಗದತ್ತ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಒಳ್ಳೆಯದು.

◆ ಗಿಡ, ಮರ ಮತ್ತು ಹೂವುಗಳಿಂದ ತಯಾರಾದ ಸೌಂದರ್ಯ ಪ್ರಸಾಧನಗಳು ತ್ವಚೆಗೆ ಒಳ್ಳೆಯದು ಎನ್ನುವುದರಲ್ಲಿ ಯಾವ ಸಂಶಯವೂ ಇಲ್ಲ. ಆದರೆ ನೀವು ಇದು ಸೂಕ್ಷ್ಮ ತ್ವಚೆಗೂ ಅವು ಅಷ್ಟೇ ಉಪಯುಕ್ತ ಎಂದು ಭಾವಿಸಿದ್ದಲ್ಲಿ ಅದು ನಿಮ್ಮ ತಪ್ಪುಕಲ್ಪನೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಸಸ್ಯ-ಹೂವುಗಳಿಂದ ತಯಾರಾದ ಸೌಂದರ್ಯ ಪ್ರಸಾಧನಗಳಂತೆಯೇ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ತ್ವಚೆಗೆ ಹಾನಿಯನ್ನುಂಟು ಮಾಡಬಹುದು. ನೀವು ಯಾವುದೇ ಹರ್ಬಲ್ ಸೌಂದರ್ಯ ಪ್ರಸಾಧನಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಿದ್ದಲ್ಲಿ ಅದು ಲ್ಯಾಬ್‌ಟೆಸ್ಟ್ ಆಗಿದೆಯೋ ಇಲ್ಲವೋ ಎಂದು ಅವಶ್ಯವಾಗಿ ಗಮನಿಸಬೇಕು. ●

ಭೀತಿ: ಎಷ್ಟೊಂದು ರೀತಿ!

ಭಯ ಎಂಬ ರೋಗ ಎಂಥವರನ್ನು ಸುಗ್ಗು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಅದಕ್ಕೆ ಹೆದರದೆ, ಧೈರ್ಯದಿಂದ ಎದುರಿಸಿದರೆ ಅದನ್ನು ಬೇರುಸಹಿತ ನಿರ್ಮೂಲನ ಮಾಡಬಹುದು.

ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಭೀತಿ ಸರ್ವೆಸಾಮಾನ್ಯ. ಕೆಲವರು ಹಗ್ಗ ಕಂಡರೂ ಹಾವೆಂದು ಗಾಬರಿಯಾಗುತ್ತಾರೆ. ಆ ಭಯ ವ್ಯಕ್ತಿಗತವಾಗಿರಬಹುದು, ಕೌಟುಂಬಿಕವಾಗಿರಬಹುದು, ಇಲ್ಲವೆ ಸಾಮಾಜಿಕವೂ ಆಗಿರಬಹುದು.

ಇರಾನ್-ಇರಾಕ್ ದೇಶಗಳ ನಡುವೆ ಅನೇಕ ವರ್ಷಗಳ ಕಾಲ ಯುದ್ಧ ನಡೆದಿತ್ತು. ಆಗ ಜೆರೂಸಲೇಮ್‌ನಲ್ಲಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತಿದ್ದ ವೈದ್ಯ ಜೆರೆಮಿ ಕರ್ಕ್ ಈ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಕಂಡುಕೊಂಡದ್ದೇನೆಂದರೆ, ಟಿ.ವಿ.ಯ ಮೇಲೆ ಸತತ ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಿಂದಿರಲು ನೀಡುತ್ತಿದ್ದ ಸಂದೇಶದಿಂದಲೇ ಜನ ಭೀತಿಗೊಳಗಾಗಿದ್ದರು.

ಅಮೇರಿಕೆಯ ಸ್ಕಡ್ ಕ್ಷಿಪಣಿಗಳು ಇರಾಕ್‌ನಲ್ಲಿ ಬೀಳತೊಡಗಿದಾಗ, ಮೊದಲ ದಿನವೇ ಜೆರೂಸಲೇಮ್‌ನ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಮೃತ್ಯು ಪ್ರಮಾಣ ಶೇ. ೫೦ರಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚಿತ್ತು ಎಂದೂ ಡಾ॥ ಜೆರೆಮಿ ಕರ್ಕ್ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ.

ಗುಜರಾತನಲ್ಲಿ ಭೂಕಂಪದಿಂದ ಉಂಟಾದ ಹಾಹಾಕಾರ ಮುಂಬೈನಲ್ಲೂ ಭೀತಿಯನ್ನುಂಟು ಮಾಡಿತ್ತು. ಇಲ್ಲೂ ಭೂಕಂಪವಾಗುತ್ತದೆಂಬುದೇ ಅವರ ಭೀತಿಗೆ ಕಾರಣ. ಹೀಗಾಗಿ ಅನೇಕ ಉಪನಗರಗಳಲ್ಲಿ ಜನರು ರಾತ್ರಿ ಮನೆಯಿಂದ ಹೊರಬಿದ್ದು ರಸ್ತೆಯಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಕ್ರಮೇಣ ಈ ಸಾಮೂಹಿಕ ಭೀತಿ ಕಡಿಮೆಯಾಯಿತು.

ಯಾವುದೇ ದುರ್ಘಟನೆ ಸಂಭವಿಸಿದಾಗ, ಘಟನೆಯಲ್ಲಿ ನೊಂದ ವ್ಯಕ್ತಿ ಏಕಾಂಗಿಯಾದರೆ ಆತನ ದುಃಖ, ಭಯ ಇನ್ನಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. ಆಗ ಆತನಿಗೆ ಬೇಕಾಗಿರುವುದು ದುಃಖ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಲು ಓರ್ವ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ನೈತಿಕ ಸಹಾಯ.

ಭೀತಿ ಉಂಟಾದಾಗ ನಿಜವಾಗಿಯೂ ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ಹೇಗೆನಿಸುತ್ತದೆ? ಮುಂಬೈನ ಸುಪ್ರಸಿದ್ಧ ನರರೋಗ ತಜ್ಞ ಸೂರ್ಯನಿರ್ಮಲ ಹೀಗೆ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ: ''ಯಾವುದಾದರೂ ಸಂಗತಿಯ ಬಗ್ಗೆ ಭೀತಿಯುಂಟಾದಾಗ, ಕಿಡ್ನಿ ಸಮೀಪದ ಗ್ರಂಥಿಯೊಂದರಿಂದ ಆ್ಯಡ್ರಿನಾಲಿನ್ ಎಂಬ ಹಾರ್ಮೋನು ಸ್ರವಿಸಲಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ. ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಹೆಚ್ಚಿ, ಹೃದಯಬಡಿತ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ.

ನಮಗೂ ಅನೇಕ ಸಲ ಹೀಗೆಯೇ ಆಗುತ್ತದೆ. ಭರದಿಂದ ಧಾವಿಸುವ ಟ್ರಕ್ಕೊಂದರ ಎದುರಿಗೆ, ಆಕಸ್ಮಿಕವಾಗಿ ರಸ್ತೆದಾಟುವ ಮನುಷ್ಯನನ್ನು ಕಂಡು ಜನ ಒಮ್ಮೆಲೆ ಚೀರುತ್ತಾರೆ. ಇದಕ್ಕೆ 'ಸಡನ್ ಪೈಟ್' ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ.

ನಾವು ಇನ್ನೊಬ್ಬರಿಗೆ 'ನಿರ್ಭಯರಾಗಿ' ಎಂದು ಹೇಳುವುದು ಎಷ್ಟು ಸುಲಭವೋ, ಪ್ರತ್ಯಕ್ಷವಾಗಿ ನಿರ್ಭಯರಾಗಿರುವುದು ಮಾತ್ರ ತುಂಬಾ ಕಠಿಣ.

ಇಂಗ್ಲೆಂಡ್‌ನ ಆಕ್ಸ್‌ಫರ್ಡ್‌ನಲ್ಲಿರುವ ಜಾನ್ ರೆಡಿಕಲ್ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯ ಡಾ॥ ಜೋನಾಥನ್ ಫ್ಲಿಂಟ್ ಹಾಗೂ ನ್ಯೂಯಾರ್ಕ್ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯದ ನ್ಯೂರಾಲಾಜಿಸ್ಟ್ ಡಾ॥ ಜೋಸೆಫ್ ಲಾಡ್ಯೂಕ್ಸ್ ಅವರು ಒಂದು ಪ್ರಯೋಗ ಕೈಗೊಂಡರು. ಅವರು ರಾತ್ರಿ ಕೆಲ ಇಲಿಗಳನ್ನು ಹಿಡಿದು ಅವನ್ನು ನಡುಮಧ್ಯಾಹ್ನ ಹೊರಬಿಟ್ಟರು. ಅದರಲ್ಲಿ ಕೆಲ ಇಲಿಗಳು ಭೀತಿಯಿಂದ ಗಡಗಡ ನಡುಗತೊಡಗಿದವು. ಇಷ್ಟೊಂದು ಬೆಳಕಿನ ಅಭ್ಯಾಸ ಅವಕ್ಕಿರಲಿಲ್ಲ. ಅದರಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಮಾತ್ರ ಅತ್ಯಂತ ನಿರ್ಭಯವಾಗಿ ಓಡಾಡುತ್ತಿದ್ದವು. ಅವಕ್ಕೆ ಬೆಳಕಿನ ಭೀತಿ ಇರಲಿಲ್ಲ.

ಮೆದುಳಿನ ಕೆಲ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಪ್ರಕಾರದ ನ್ಯೂರಾನ್ಸ್ (ಸಂವೇದನಾ ತಂತು)ಗಳು ಮನಸ್ಸಿನ ಭೀತಿಯ ನಿಯಂತ್ರಣ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ವೈದ್ಯಕೀಯ ಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ ಇದಕ್ಕೆ 'ಎಮಿಗ್ಡಾಲಿ' ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಇವು ಕಿವಿಯ ಹಿಂಭಾಗದಲ್ಲಿ ಇರುತ್ತವೆ.

ಇದೇ ಎಮಿಗ್ಡಾಲಿಯಿಂದಾಗಿ ಮನುಷ್ಯನ ವಿಚಾರಶಕ್ತಿ, ತರ್ಕಶಕ್ತಿ ಹಾಗೂ ಸ್ನಾಯುಗಳ ಚಲನ-ವಲನದ ಮೇಲೆ ನಿಯಂತ್ರಣವಿರುತ್ತದೆ. ಡಾ॥ ಫ್ಲಿಂಟ್ ಹಾಗೂ ಜೋಸೆಫ್‌ರ ಪ್ರಕಾರ, ಕೆಲಸಲ ಜ್ಞಾನೇಂದ್ರಿಯದಿಂದ ನಮ್ಮ ಜಾಗೃತ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಕಲ್ಪನೆಗೂ ಬಾರದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಸಂದೇಶಗಳು ಎಮಿಗ್ಡಾಲಿಯತ್ತ ರವಾನೆಯಾಗುತ್ತಿರುತ್ತವೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಜಿರಳೆಯಂತ ಪುಟ್ಟ ಜೀವಿಯನ್ನು ಕಂಡಾಗಲೂ ಒಮ್ಮೊಮ್ಮೆ ಮನುಷ್ಯ ಗಾಬರಿಯಾಗುತ್ತಾನೆ.

ಗಾಂಧೀಜಿಯವರು ತಮ್ಮ ಆತ್ಮಚರಿತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಭಯದ ಕುರಿತಾಗಿ ಹೀಗೆ ಬರೆದಿದ್ದಾರೆ ''ಕಂದೀಲಿನ ಪ್ರಕಾಶದಿಂದ ಬೀಳುವ ದೊಡ್ಡ ಹಾಗೂ ಉದ್ದನೆಯ ನೆರಳು ನನಗೆ ಬಹಳ ಭೀತಿಯನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತಿತ್ತು. ನಾನು ಒಣಗಿದ ಎಲೆಯಂತೆ ಥರಥರ ನಡುಗುತ್ತಿದ್ದೆ'' ಅಂದು ಭೀತಿಗೊಳಗಾದ ಗಾಂಧೀಜಿ, ನಂತರ ಇಡೀ ಜಗತ್ತಿಗೆ ನಿರ್ಭಯವಾಗಿ ಸಂದೇಶ ನೀಡಿದರು.

● ವೈ. ಬಿ. ಕಡಕೋಳ

- ಭೀತಿಗೊಳಗಾದ ಜನರಿಗೆ ಅನೇಕ ಭಯಾನಕ ಕನಸುಗಳು ಬೀಳುತ್ತವೆ. ಕಾಡುಪ್ರಾಣಿಗಳು ಬೆನ್ನಟ್ಟಿರುವ ಸ್ವಪ್ನವೆಂದರೆ, ವೈಯಕ್ತಿಕ ಬದುಕಿನಲ್ಲಿ ಸಮಸ್ಯೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ತೋರಿಸುವ ಅಲಕ್ಷ ಎಂದರ್ಥ. ಸಮಸ್ಯೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಅಲಕ್ಷ ತೋರುವ ಬದಲು, ಅದನ್ನು ಧೈರ್ಯದಿಂದ ಎದುರಿಸುವುದನ್ನು ಕಲಿಯಬೇಕು.
- ಬೆಂಕಿ ಹತ್ತಿದ ಕನಸು, ದೈನಂದಿನ ವ್ಯವಹಾರದ ಮೇಲೆ ನಿಯಂತ್ರಣ ಹೊಂದಿ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಮುಳುಗುತ್ತಿರುವ ಕನಸು, ಕೌಟುಂಬಿಕ ಜವಾಬ್ದಾರಿ ಬಹಳಷ್ಟು ಜಾಸ್ತಿಯಾಗಿವೆ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ.

ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ಭಯ ಒಳ್ಳೆಯದಲ್ಲ, ಕಾಲ್ಪನಿಕ ಭೀತಿ ಓರ್ವ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಭವಿಷ್ಯ ಉದ್ವಸ್ತಗೊಳಿಸಬಲ್ಲದು, ಆಕಾಂಕ್ಷೆಗಳನ್ನು ನುಚ್ಚುನೂರು ಮಾಡಬಲ್ಲದು. ಹೀಗಾಗಿ ಮನಸ್ಸಿನ ಭೀತಿ ನಿವಾರಿಸಲು ಅವಶ್ಯವೆನಿಸಿದಾಗ ಮನೋಚಿಕಿತ್ಸಕರ ನೆರವು ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳಿ.

ಮಕ್ಕಳ ಲಾಲನೆ-ಪೋಷಣೆ ಹೇಗೆ?

ಮಕ್ಕಳ ಮನಸ್ಸು ಹೂವಿನಂತೆ ಸೂಕ್ಷ್ಮ. ಈ ಎಳೆಯ ಪುಷ್ಪಗಳಿಗೆ ತಂದೆ-ತಾಯಿಯರಿಂದ ಸಕಾಲದಲ್ಲಿ ಒಳ್ಳೆಯ ಸಂಸ್ಕಾರ, ಸೂಕ್ತ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ದೊರೆತರೆ ಅವು ಸುಮಧುರ ವಾಸನೆ ಬೀರಬಲ್ಲವು, ಇತರರಿಗೆ ಮಾದರಿಯಾಗಬಲ್ಲವು. ಆದರೆ ಇಂದೇನಾಗುತ್ತಿದೆ? ಒಂದೆಡೆ, ಗಡಿಬಿಡಿಯಲ್ಲಿರುವ ಪಾಲಕರಿಗೆ ತಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳ ಕಾಳಜಿ ಬಿಡಿ, ಅವರು ಏನು ಮಾಡುತ್ತಾರೆ, ಏನು ಮಾತನಾಡುತ್ತಾರೆ ಎಂಬ ಬಗೆಗೂ ಗಮನವಿಲ್ಲ. ಇನ್ನೊಂದೆಡೆ, ಕೆಲ ಪಾಲಕರು ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಅತಿಯಾಗಿ ಮುದ್ದಿಸಿ ಅವರನ್ನು ತಲೆಯ ಮೇಲೆ ಕೂಡ್ರಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ನಂತರ ನಂತರ ಅವರ ಸ್ಥಿತಿ, ದೇವರಿಗೆ ಪ್ರೀತಿ. ಅಂತಹ ಮಕ್ಕಳ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಪೂರೈಸಲಾಗದೆ ಕೈಚೆಲ್ಲಿ ಕುಳಿತುಬಿಡುತ್ತಾರೆ. ಇದರಿಂದ ಮಕ್ಕಳು ಹಟಮಾರಿತನಕ್ಕಿಳಿಯುತ್ತವೆ. ಅವರ ಹಟಮಾರಿತನಕ್ಕೆ ಕಡಿವಾಣ ಹಾಕಲು ಪಾಲಕರಿಂದ ಹೆದರಿಕೆ, ಬೆದರಿಕೆ ಆರಂಭ....ಮಕ್ಕಳ ಅಧಃಪತನಕ್ಕೆ ಇದೇ ನಾಂದಿ. ಮಕ್ಕಳ ಲಾಲನೆ-ಪೋಷಣೆ ಹೇಗೆ? ಇಲ್ಲಿವೆ ಕೆಲ ಸಲಹೆ-ಸೂಚನೆಗಳು.

● ಅಶೋಕ ಚಿಕ್ಕಪರಪ್ಪಾ

ಲಾಲನೆ-ಪೋಷಣೆ ಆಟವಲ್ಲ



ಬಹಳಷ್ಟು ಹಿಂದೆ ಹೋಗ ಬೇಡಿ, ನಮ್ಮ ಹಿಂದಿನ ಪೀಳಿಗೆಯನ್ನೇ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ, ಆಗ ಅವರು ಮಕ್ಕಳ ಲಾಲನೆ-ಪಾಲನೆ-ಪೋಷಣೆಗೆ ಪುಸ್ತಕ ಓದಬೇಕೆಂದು ಯೋಚಿಸುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಮಕ್ಕಳು ಹಟ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಮಾಡದೇ ಇದ್ದರೆ, ಓದಿನಲ್ಲಿ ಹಿಂದುಳಿದಿದ್ದರೆ, ಅವರನ್ನು ವೈದ್ಯರ ಬಳಿ ತೋರಿಸಬೇಕೆಂದೂ ಭಾವಿಸುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ತಂದೆ-ತಾಯಿಗಳಿಗೆ ಆಗ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಆಡಿ-ಬೆಳೆಸುವ ಹೊಣೆಯೂ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಇರುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಓದು-ಬರೆಹ, ಅಷ್ಟೊಂದು ಮಹತ್ವ ಪಡೆದಿರಲಿಲ್ಲ. ಮಕ್ಕಳು ಪರೀಕ್ಷೆಗಳಲ್ಲಿ ಅನುತ್ತೀರ್ಣರಾದಾಗ ಪಾಲಕರು ತಲೆಕೆಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಸಂದರ್ಭವೂ ಇರುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಕುಟುಂಬದ ಇತರ ಹಿರಿಯ ಮಕ್ಕಳೊಂದಿಗೆ ಚಿಕ್ಕ-ಪುಟ್ಟ ಮಕ್ಕಳೂ ಸಹ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಕಲಿತುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದರು. ಆದರೆ ಆಗ ಮಕ್ಕಳ ಲಾಲನೆ-ಪಾಲನೆ-ಪೋಷಣೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಆಗುತ್ತಿತ್ತು ಎಂದೇನೂ ಇಲ್ಲ. ಅಂದರೆ ಆಗ ಮಕ್ಕಳ ಪೋಷಣೆಗಿಂತ ಕುಟುಂಬದ ಇತರ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಒತ್ತು ಕೊಡಲಾಗುತ್ತಿತ್ತು.

ಪಾಲನೆ-ಪೋಷಣೆಯ ವ್ಯಾಖ್ಯೆ

ಕಾಲ ಕಳೆಯಿತು, ಸಂಯುಕ್ತ ಕುಟುಂಬಗಳು ಚಿಕ್ಕ-ಪುಟ್ಟ ಕುಟುಂಬಗಳಾಗಿ ಒಡೆದುಹೋದವು. ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಪಾಲಕರ ಭೂಮಿಕೆ ಬದಲಾಯಿತು. ತಾಯಂದಿರಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಸಮಯ ದೊರೆಯಲಾರಂಭಿಸಿತು. ಅದರಲ್ಲೂ ಮಕ್ಕಳ ಸಂಖ್ಯೆ ಕಡಿಮೆ ಬೇರೆ. ಯುವ ತಂದೆ-ತಾಯಿಯರು ತಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳ ಯೋಗಕ್ಷೇಮದ ಬಗ್ಗೆ ಗಮನಹರಿಸತೊಡಗಿದರು. ಹೀಗಾಗಿ ಮಕ್ಕಳು ಕುಟುಂಬದಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯ ಸ್ಥಾನ ಪಡೆದುಕೊಂಡರು.

ಮಕ್ಕಳು ಆಹಾರ ಸೇವಿಸದೆ ಇರುವುದು, ಹೆಚ್ಚು ತಿನ್ನುವುದು, ಹಟ ಮಾಡುವುದು, ಹಾಸಿಗೆ ಒದ್ದೆ ಮಾಡುವುದು, ತೊದಲುವುದು, ಹೆಚ್ಚು ಮಾತನಾಡುವುದು, ಮಾತನಾಡದೇ ಇರುವುದು, ಶಾಲೆಗೆ ಹೋಗದೇ ಇರುವುದು, ಮಾತು ಕೇಳದೇ ಇರುವುದು, ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡದೇ ಇರುವುದು ಮುಂತಾದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ತಾಯಂದಿರಿಗೆ ಗುಡ್ಡದಷ್ಟು ದೊಡ್ಡದಾಗಿ ಗೋಚರವಾಗತೊಡಗಿದವು.



ಮಕ್ಕಳ ಸರಿಯಾದ ಲಾಲನೆ-ಪೋಷಣೆಗೆ ತಾಯಂದಿರು ಮೊದಲು ಮಕ್ಕಳ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಅರಿತುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಮಗುವಿನ ಇಚ್ಛೆ, ಹವ್ಯಾಸ, ವರ್ತನೆ, ಬೇರೆ-ಬೇರೆಯಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಒಂದು ಮಗು ಹೆಚ್ಚು ತಿನ್ನಲು ಹಟಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಅಳುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಇನ್ನೊಂದು ಮಗು ಏನೂ ತಿನ್ನದೇ ಇರಲು ರೋಧಿಸಬಹುದು. ಮಕ್ಕಳ ಬದಲಾಗುತ್ತಿರುವ ಮಾನಸಿಕ ದಿಸೆಗೆ ಪಾಲಕರ ಅತೀ ಮಹತ್ವಾಕಾಂಕ್ಷೆಯೂ ಒಂದು ಕಾರಣ.



ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಹಲ್ಲು ಎಷ್ಟನೆಯ ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ಬರುತ್ತವೆ? ಯಾವ ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವ ಚುಚ್ಚುಮದ್ದು ಕೊಡಬೇಕು? ಮಗು ಯಾವಾಗ ನಡೆಯುತ್ತದೆ? ಯಾವಾಗ ಮಾತನಾಡುತ್ತದೆ? ಮುಂತಾದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಹೊತ್ತು ತಾಯಂದಿರು ವೈದ್ಯರ ಬಳಿ ಹೋಗತೊಡಗಿದರು. ಹೀಗಾಗಿ ಚಿಕ್ಕ-ಪುಟ್ಟ ಪಟ್ಟಣಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಮಕ್ಕಳ ತಜ್ಞರು, ಬಾಲಮನೋಚಿಕಿತ್ಸಕರು ಕಂಡು ಬರುವಂತಾಯಿತು. 21ನೆಯ ಶತಮಾನದ ಮಕ್ಕಳು ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ತಮ್ಮ ತಾಯಂದಿರ ಕುತೂಹಲ ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತಾ ಹೊರಟಿದ್ದಾರೆ. ಅವರ ಲಾಲನೆ-ಪಾಲನೆಯ ನಿಜವಾದ ವ್ಯಾಖ್ಯೆ ಏನು?

ಬಹಳಷ್ಟು ಮನೋವಿಶ್ಲೇಷಕರ ಪ್ರಕಾರ, 'ತಾವು ತಂದೆ-ತಾಯಿಗಳಿಗೆ ಬಹಳ ಮಹತ್ವಪೂರ್ಣ, ತಮ್ಮ ರೋದನ ಅವರ ಮನಕರಗಿಸುತ್ತದೆ' ಎಂದು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ





ಗೊತ್ತಾದ ಕೂಡಲೆ ಅವರು ಪಾಲಕರನ್ನು ಬ್ಲ್ಯಾಕ್‌ಮೇಲ್ ಮಾಡತೊಡಗುತ್ತಾರೆ. ಅವಶ್ಯಕತೆಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಹಟಮಾರಿತನ ಪ್ರದರ್ಶಿಸುವುದು, ಆಕ್ರಮಣಕಾರಿ ಪ್ರವೃತ್ತಿಯವರಾಗುವುದು ಇಂತಹ ಮಕ್ಕಳ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಂದ ಪಾಲಕರು ಚಿಂತಿತರಾಗುತ್ತಾರೆ. ಇಂದಿನ ತಾಯಂದಿರ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಹೇಗಾಗಿದೆಯೆಂದರೆ - ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಅವರ ಪಾಡಿಗೆ ಅವರನ್ನು ಬಿಡುವುದೂ ಇಲ್ಲ ಹಾಗೂ ಅವರ ಎಲ್ಲ ಬೇಡಿಕೆಗಳನ್ನು ಈಡೇರಿಸುವುದೂ ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲದಂತಾಗಿದೆ.

ಪಾಲಕರ ಮಹತ್ವಾಕಾಂಕ್ಷೆ

ಮಕ್ಕಳ ಸರಿಯಾದ ಲಾಲನೆ-ಪೋಷಣೆಗೆ ತಾಯಂದಿರು ಮೊದಲು ಮಕ್ಕಳ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಅರಿತುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಮಗುವಿನ ಇಚ್ಛೆ, ಹವ್ಯಾಸ, ವರ್ತನೆ, ಬೇರೆ-ಬೇರೆಯಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಒಂದು ಮಗು ಹೆಚ್ಚು ತಿನ್ನಲು ಹಟಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಅಳುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಇನ್ನೊಂದು ಮಗು ಏನೂ ತಿನ್ನದೇ ಇರಲು ರೋಧಿಸಬಹುದು. ಮಕ್ಕಳ ಬದಲಾಗುತ್ತಿರುವ ಮಾನಸಿಕ ದಿಸೆಗೆ ಪಾಲಕರ ಅತೀ ಮಹತ್ವಾಕಾಂಕ್ಷೆಯೂ ಒಂದು ಕಾರಣ.

ಬಹಳಷ್ಟು ಮನಃಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞರು ಪಾಲಕರಿಗೆ ''ನಿಮ್ಮ ಇಚ್ಛೆಗಳನ್ನು ಅವರ ಮೇಲೆ ಹೇರಬೇಡಿ, ಅವರನ್ನು ನಿಮ್ಮ ವಶದಲ್ಲಿರಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಯತ್ನಿಸಬೇಡಿ. ಆದರೆ ಅವರಿಗೆ ನಿಮ್ಮನ್ನು ತಮ್ಮ ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವಷ್ಟು ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯವನ್ನೂ ಕೊಡಬೇಡಿ. ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಬೈಯ್ಯುವುದು, ಹೊಡೆಯುವುದನ್ನು ಅವಶ್ಯ ಮಾಡಿ. ಆದರೆ ಅವರ ಮೇಲೆ ಅತಿಯಾದ ಶಿಸ್ತೂ ಬೇಡ. ಇದರಿಂದ ಅವರ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ಕುಬ್ಜವಾಗುತ್ತದೆ!'' ಎಂದು ಸಲಹೆ ನೀಡುತ್ತಾರೆ.

ಹೊರಪ್ರಪಂಚದ ದರ್ಶನ: ಒಮ್ಮೆ ಓರ್ವ ವೈದ್ಯರ ಬಳಿ ತಾಯಿಯೊಬ್ಬಳು ತನ್ನ ನಾಲ್ಕು ವರ್ಷದ ಮಗುವನ್ನು ಕರೆದುಕೊಂಡು ಬಂದಳು. ಆ ಮಗು ಹೆಚ್ಚಿಗೆ ಮಾತನಾಡುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ, ಮೌನವಾಗಿಯೇ ಇರುವುದನ್ನು ಇಷ್ಟಪಡುತ್ತಿತ್ತು. ವೈದ್ಯರು ಮಗುವಿನ ತಾಯಿಯೊಂದಿಗೆ ವಿಚಾರ ವಿಮರ್ಶೆ ಮಾಡಿದ ನಂತರ ತಿಳಿದು ಬಂದದ್ದೇನೆಂದರೆ, ಆಕೆ ತನ್ನ ಮಗುವನ್ನು ಬೇರೆ ಮಕ್ಕಳೊಂದಿಗೆ ಆಡವಾಡಲು ಬಿಡುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ.

ಲಾಲನೆ-ಪೋಷಣೆ ವಿಶೇಷ

ಮಕ್ಕಳು ಏನೇ ತಿನ್ನಲಿ, ಅದರಲ್ಲಿ ಕೆಲೋರಿ ಇರಬೇಕಾದುದು ಅತ್ಯವಶ್ಯ. ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಶಕ್ತಿ ಬರಲು ಡ್ರೈಫ್ರುಟ್ಸ್ ಕೊಡುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಶೇಂಗಾ ಕಾಳಿನಿಂದಲೂ ಅಷ್ಟೇ ಕೆಲೋರಿ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ ಎಂಬುದು ನೆನಪಿರಲಿ. ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ನಾರಿನಂಶದ ಪದಾರ್ಥಗಳೂ ಇರಲಿ. ಸಾಮಾನ್ಯ ಆಹಾರ ವಸ್ತುಗಳಾದ ಅನ್ನ, ಬೇಳೆ, ಚಪಾತಿ, ರೊಟ್ಟಿ, ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ವೈವಿಧ್ಯಮಯವಾಗಿ ತಯಾರಿಸಿ. ಆಗಾಗ ಬದಲಾವಣೆ ಇರಲಿ. ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಹವ್ಯಾಸ, ರೂಢಿ ಹುಟ್ಟುಹಾಕುವುದರಲ್ಲಿ ಮನೆಯ ಸದಸ್ಯರದೇ ಮುಖ್ಯಪಾತ್ರ. ಮನೆಯ ಸದಸ್ಯರೆಲ್ಲ ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ಮಕ್ಕಳು ಕೂಡಾ ಅದನ್ನೇ ತಿನ್ನುವ ರೂಢಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ.

******

ಮಗು ಯಾವುದೋ ಒಂದು ಸಂಗತಿಯ ಬಗ್ಗೆ ಹಠ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಅದಕ್ಕೆ ಆಮಿಷ ತೋರಿಸುವುದಾಗಲಿ, ಅದನ್ನು ಉಬ್ಬಿಸಿ ಮಾತನಾಡುವುದು ಸರಿಯಲ್ಲ. ಅದನ್ನು ಅದರಷ್ಟಕ್ಕೆ ಬಿಡಿ. ಒಂದು ವೇಳೆ ಅದು ತೀವ್ರ ಕ್ರೋಧಗೊಂಡು ನಿಮ್ಮನ್ನೇ ಹೊಡೆಯಲು ಬರುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ನೀವು ಅದಕ್ಕೆ ಬೈಯದಿರಿ ಹಾಗೂ ಹೊಡೆಯದಿರಿ. ಹೀಸ್ಟಿರಿಯಾದ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಏನೊಂದೂ ತಿಳಿಯುವುದಿಲ್ಲ.

ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ ಪ್ರತಿಸ್ಪರ್ಧೆಯಿಂದ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಹೆಚ್ಚುವರಿ ಒತ್ತಡದಿಂದ ಅವರ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ ಕುಗ್ಗುತ್ತದೆ. ತಂದೆ-ತಾಯಿಗಳು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹ ನೀಡಬೇಕು. "ನೀನೂ ಆಟದಲ್ಲಿ, ಓದಿನಲ್ಲಿ ಉತ್ತಮ ಸಾಧನೆ ತೋರುತ್ತೀಯಾ" ಎಂದು ಮೆಚ್ಚುಗೆಯ ಮಾತುಗಳನ್ನಾಡಬೇಕು. ಆತ/ಅವಳು ಅಷ್ಟಿಷ್ಟು ಸಾಧನೆ ಮಾಡಿದಾಗ ಬಹುಮಾನ ಕೊಟ್ಟು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹ ನೀಡಬೇಕು. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಮಗು ಉತ್ತಮ ಸಾಧನೆ ಕೈಕೊಳ್ಳದು. ಒಂದು ವೇಳೆ ಮಗುವಿನ ಐಕ್ಯೂ ಕಡಿಮೆಯಿದ್ದರೆ, ಮಾನಸಿಕ ತಜ್ಞರ ನೆರವು ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳಿ.

•••••

ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಬೋರ್ಡಿಂಗ್ ಇಲ್ಲವೆ ಹಾಸ್ಟೇಲ್‌ಗೆ ಕಳುಸುವುದರಲ್ಲಿ ತಪ್ಪೇನೂ ಇಲ್ಲ. ಆದರೆ ಆ ಮಗು ಹಾಸ್ಟೇಲ್‌ಗೆ ಹೋಗಲು ಮಾನಸಿಕ ತಯಾರಿಕೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡಿದೆಯೇ ಎಂದು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿ ನೋಡಿ. ಹಾಗೆ ಮಾಡಿದ್ದರೆ ಮಾತ್ರ ಅದು ಅಲ್ಲಿ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ, ಸ್ವಾವಲಂಬನೆಯನ್ನು ಅಷ್ಟಷ್ಟು ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳಬಲ್ಲದು.



ತಾಯಿ-ಮಗು ಮುಂಜಾನೆಯಿಂದ ಸಂಜೆಯವರೆಗೆ ಟಿ.ವಿ. ನೋಡುತ್ತಾ ಕುಳಿತು ಬಿಡುತ್ತಿದ್ದರು. ದಿನದಿಂದ ದಿನಕ್ಕೆ ಆ ಮಗು 'ಡಲ್' ಆಗುತ್ತಾ ಹೊರಟಿತ್ತು. ತಾಯಿಗೆ ಮಾತ್ರ ತನ್ನ ಮಗುವಿಗೆ ಈ ವಾತಾವರಣದಿಂದ ಉಸಿರುಗಟ್ಟುತ್ತಿದೆ ಎಂದು ತಿಳಿಯಲಿಲ್ಲ.

ವೈದ್ಯರು ಆ ತಾಯಿಗೆ "ಒಂದು ವಾರದವರೆಗೆ ಟಿ.ವಿ. ನೋಡಬೇಡಿ, ಮಗುವಿಗೂ ತೋರಿಸಬೇಡಿ" ಎಂದು ಸೂಚಿಸಿದರು. ಹೀಗಾಗಿ ತಾಯಿ ತನ್ನ ಮಗುವನ್ನು ಸಮೀಪದ ಉದ್ಯಾನವನಕ್ಕೆ ಕರೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗತೊಡಗಿದಳು. ಇತರ ಮಕ್ಕಳೊಂದಿಗೆ ಆಟವಾಡಲು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹ ನೀಡತೊಡಗಿದಳು. ಮಗುವಿನಲ್ಲಿ ಉತ್ಸಾಹ ತಂತಾನೆ ಚಿಮ್ಮತೊಡಗಿತು. ತಿಂಗಳೊಪ್ಪತ್ತಿನಲ್ಲಿಯೇ ತಾಯಿಗೆ ಟಿ.ವಿ. ನೋಡುವ ಹವ್ಯಾಸವೇ ಕಡಿಮೆಯಾಯಿತು. ಆಕೆ ಯಾವಾಗ ಸಂಜೆಯಾಗುತ್ತೋ, ತನ್ನ ಮಗುವನ್ನು ಯಾವಾಗ ಉದ್ಯಾನವನಕ್ಕೆ ಕರೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗುತ್ತೇನೋ ಎಂದು ನಿರೀಕ್ಷಿಸುವಂತಾಯಿತು.

ಮಕ್ಕಳ ಸರಿಯಾದ ಲಾಲನೆ-ಪೋಷಣೆಯೆಂದರೆ, ಅವರ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಬೇಕು-ಬೇಡಗಳನ್ನು ಪೂರೈಸಬೇಕೆಂದು ಇಲ್ಲವೆ ನಿರಾಕರಿಸಬೇಕೆಂದೇನೂ ಅಲ್ಲ. ತಾಯಂದಿರು ಸಮತೋಲ 'ತಕ್ಕಡಿ' ಧೋರಣೆ ಅನುಸರಿಸಬೇಕು. ಇತರ ಮಕ್ಕಳೊಂದಿಗೆ ಅವರನ್ನು ಹೋಲಿಸುವುದೂ ತಪ್ಪು. ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಉತ್ತಮ ಸಂಸ್ಕಾರ ಇರಬೇಕು. ನೈತಿಕ ಮೌಲ್ಯಗಳಿಗೆ ಬೆಲೆ ಇರಬೇಕು.

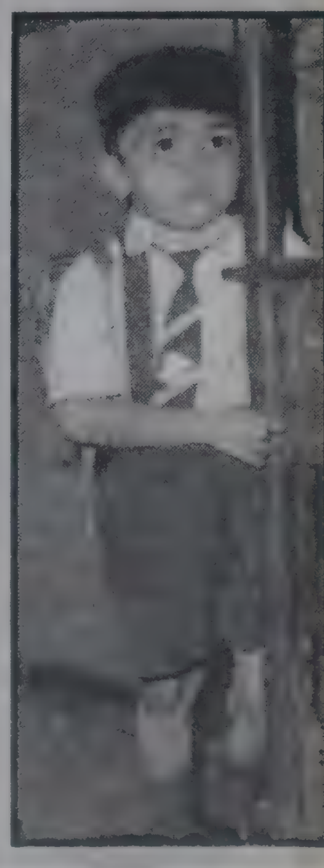
ಮಕ್ಕಳು ಸುಳ್ಳು ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಇನ್ನೊಬ್ಬರೊಂದಿಗೆ ಅಸಂಬದ್ಧವಾಗಿ ಮಾತನಾಡುತ್ತಿದ್ದರೆ ಕೆಲವು ತಾಯಂದಿರಿಗೆ ತಮ್ಮ ಪುತ್ರ/ಪುತ್ರಿಯ ಬಗ್ಗೆ ಪುಳಕವುಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಮಕ್ಕಳ ಮುಂದೆ ಅವರ ಈ ಚಟುವಟಿಕೆ ತನಗಿಷ್ಟವಾಯಿತು ಎಂದು ನೀವು ಅಪ್ಪಿ-ತಪ್ಪಿಯೂ ಬಾಯ್ಬಿಡಲು ಹೋಗಬೇಡಿ. ಒಂದು ಸಲ ನೀವು ಅವರಿಗೆ ತಪ್ಪುಮಾತಿಗೆ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹ



ಕೊಟ್ಟಿರೆಂದಾದರೆ, ಆತ/ಆಕೆ, ಸರಿ-ತಪ್ಪು ಇದರಲ್ಲಿನ ವ್ಯತ್ಯಾಸವನ್ನು ಪರಿಗಣಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ನೀವು ಮಗುವಿಗೆ ಸುಳ್ಳು ಹೇಳುವುದು ತಪ್ಪು ಎಂದು ಬೋಧಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ, ನೀವೇ ಮೊದಲು ಅದನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿ. ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಉತ್ತಮ ಸಂಸ್ಕಾರವಿದ್ದರೆ, ಮಕ್ಕಳಿಂದ ಮುಂದೆ ಯಾವುದೇ ತಕರಾರು ಕೇಳಿಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಉಳಿದಂತೆ ಮಗು ಹಟ ಮಾಡುತ್ತಿದೆಯೇ? ತಿನ್ನಲು-ಉಣ್ಣಲು ತಕರಾರು ಮಾಡುತ್ತಿದೆಯೇ? ಅದು ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿದ್ದರೆ, ಚಟುವಟಿಕೆಯಿಂದಿದ್ದರೆ ನೀವು ಚಿಂತಿಸಬೇಕಾದ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲ. ಅದು ಕ್ರಮೇಣ ತಾನಾಗಿಯೇ ಸುಧಾರಿಸುತ್ತದೆ. ಮಕ್ಕಳ ಸಂಪೂರ್ಣ ವಿಕಾಸಕ್ಕಾಗಿ ಅವರಿಗೆ ಸಮತೋಲ ಆಹಾರವೂ ಅಷ್ಟೇ ಅವಶ್ಯಕ.

ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಸ್ವಾವಲಂಬಿಯಾಗಿಸಲು ತಾಯಿಯ ಪಾತ್ರ ಬಹುಮುಖ್ಯವಾದದ್ದು. ಮಗುವಿನ ಯಾವ ತುಂಟತನ ಸಹಿಸಬೇಕು, ಯಾವುದರ ಮೇಲೆ ಅಂಕುಶ ಇಡಬೇಕು ಎಂಬುದರ ಬಗ್ಗೆ ಅರಿತುಕೊಳ್ಳಿ.





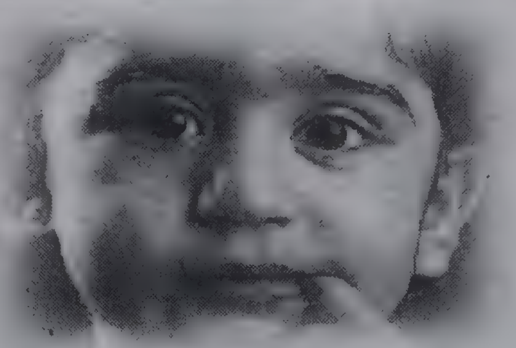
ಬಾಲ್ಯದಲ್ಲಿಯೇ ಅವರ ಹಟ-ಚಟದ ಬಗ್ಗೆ ಗಮನಕೊಡಿ. ಮಗುವಿನೊಂದಿಗೆ ನೀವು ಅವಮಾನಕರವಾಗಿ ವರ್ತಿಸಿದರೆ ಅದು ಇನ್ನಷ್ಟು ಹಠಮಾರಿ ಆಗಬಹುದು. ಒಳ್ಳೆಯ ದಿಸೆ ದೊರೆತರೆ ಅಂತಹ ಮಕ್ಕಳು ಬಹಳೇ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸಿಗಳಾಗುತ್ತಾರೆ.





ಮಕ್ಕಳ ಮೇಲೆ ಅಂಕುಶ ಇರಬೇಕು ನಿಜ. ಆದರೆ ಅದು ಅವರ ಮೇಲೆ ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರಬೇಕು. ಕೆಲಕುಟುಂಬಗಳಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳು ಅತಿಯಾದ ಮುದ್ದಿನಿಂದಾಗಿ ಪಾಲಕರ ಕೈಜಾರುತ್ತಾರೆ. ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಹೇಗೆ ಸಲುಹಬೇಕು? ಅದನ್ನು ನೀವು ನಿಮ್ಮ ವಿವೇಕದಿಂದ ನಿರ್ಧರಿಸಿ. ಲಾಲನೆ-ಪಾಲನೆಗೆ ಯಾವುದೇ ನಿಶ್ಚಿತ ನಿಯಮಾವಳಿಗಳಿಲ್ಲ.

ಹೆದರಿಕೆ - ಅಸುರಕ್ಷತೆ



"ಬೇಗ ಮಲಗು, ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಗಡ್ಡಧಾರಿ ಮನುಷ್ಯ ಬರುತ್ತಾನೆ. ತಿಂಡಿ ತಿನ್ನು, ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಭೂತದ ಬಳಿ ನಿನ್ನನ್ನು ಕೊಟ್ಟುಬಿಡುತ್ತೇನೆ. ಹೇಳಿದ ಮಾತು ಕೇಳು, ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಇಲಿಗಳ ಕೋಣೆಯಲ್ಲಿ ನಿನ್ನನ್ನು ಬಿಟ್ಟುಬಿಡುತ್ತೇನೆ, ಹಾಸ್ಟೇಲ್‌ಗೆ ಕಳಿಸಿಬಿಡುತ್ತೇನೆ" ಎಂದೆಲ್ಲ ಹೇಳಿ ತಾಯಿ ತನ್ನ ಮಗುವನ್ನು ತನ್ನ ಇಚ್ಛೆಯಂತೆ ನಡೆದುಕೊಳ್ಳುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತಾಳೆ. ಮಗು ಅದಾವುದೋ ಹೆದರಿಕೆಯಿಂದ ಅಸುರಕ್ಷತಾ ಭಾವನೆ ಹೊಂದುತ್ತದೆ. ಹಲವು ಸಲ ಈ ಭೀತಿ ಅವರ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಅದೆಷ್ಟು ಆಳವಾಗಿ ಕೂತುಬಿಡುತ್ತದೆಂದರೆ, ದೊಡ್ಡವರಾದ ನಂತರವೂ ಅವರು ಕತ್ತಲೆಯಲ್ಲಿ ಹೋಗಲು, ಏಕಾಂಗಿಯಾಗಿರಲು ಹೆದರುತ್ತಾರೆ.

ಏಕೆ ಹೆದರಿಸುತ್ತಾರೆ?: ಪಾಲಕರು ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಏಕೆ ಹೆದರಿಸುತ್ತಾರೆ? ಎಂಬುದು ಮುಖ್ಯ ಪ್ರಶ್ನೆ. ಮಕ್ಕಳು ಬಹಳೇ ಹಟ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾಗ, ಹೇಳಿದ್ದನ್ನು ಕೇಳದೇ ಇದ್ದಾಗ ಗಡಿಬಿಡಿಯಲ್ಲಿರುವ ಪಾಲಕರು ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಹೆದರಿಸಿ-ಬೆದರಿಸಿ ತಮ್ಮ ಮಾತು ಕೇಳುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಹಾಗೆ ನೋಡಿದರೆ, ಈಗ ತಂದೆ-ತಾಯಂದಿರಿಗೆ ಮಕ್ಕಳ ಮಾತು ಆಲಿಸಲು ಇಲ್ಲವೆ ಅವರ ಮೇಲೆ ಗಮನವಿಡುವಷ್ಟು ವೇಳೆಯೂ ಇಲ್ಲ. ತಾವು ಹೇಳಿದಾಗಲೇ ಮಕ್ಕಳು ಮಲಗಿಕೊಂಡು ಬಿಡಬೇಕು, ತಿಂಡಿ ತಿಂದುಬಿಡಬೇಕು, ಹೋಮ್‌ವರ್ಕ್ ಮಾಡಬೇಕು ಎಂಬ ಭಾವನೆ ಪಾಲಕರಿಗಿರುತ್ತದೆ. ಹಟಮಾರಿ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಹದ್ದುಬಸ್ತಿನಲ್ಲಿಡುವ ಏಕೈಕ ಉಪಾಯವೆಂದರೆ ಅವರನ್ನು ಹೆದರಿಸುವುದು-ಬೆದರಿಸುವುದು ಎಂಬ ಕಲ್ಪನೆ ಅವರದು.

ಹೆದರಿಕೆಯ ಲಾಭ: ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಅಷ್ಟಿಷ್ಟು ಹೆದರಿಸುವುದು ಅವರ ಸುರಕ್ಷತಾ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಒಳ್ಳೆಯದೆ. ಇದರಿಂದ ಅವರಲ್ಲಿ ಒಂದಿಷ್ಟು ಶಿಸ್ತು ಬರುತ್ತದೆ. ಅನಾಮಧೇಯ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು, ಇಲ್ಲವೆ ಗಡ್ಡಧಾರಿ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳ ಹೆದರಿಕೆಯಿಂ[...] ಮಕ್ಕಳು ಹೊತ್ತಲ್ಲದ ಹೊತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಹೊರ[...] ಹೋಗುವುದಿಲ್ಲ. ಈಗಿನ ಆಧುನಿಕ ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿ ಅವರ ಸುರಕ್ಷತೆಯ ಹಿತದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಇದು ಒಳ್ಳೆಯ[...] ಎನ್ನಬಹುದು. ಆದರೆ ಅವರನ್ನು ಹೆದರಿಸಲು ಹೋ[...] ಅದು ಅವರ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿಯೇ ಅಚ್ಚೊತ್ತಿಬಿಡಬಾರದು. ಉದಾ: ನೀವು ಮಗುವಿಗೆ ಓರ್ವ ಗಡ್ಡಧಾರಿ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಬ[...] ಹೆದರಿಕೆ ಹುಟ್ಟಿಸಿದಲ್ಲಿ, ಆ ಮಗು ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಗಡ್ಡಧಾ[...] ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ನೋಡಿ ಹೆದರಿ ಕಂಗಾಲಾಗಿರಬಾರದು.

ಮಕ್ಕಳ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭಾವ: ಹೆದರಿಕೆ ಮಕ್ಕಳ ಹೂಮನಸ್ಸಿ[...] ಮೇಲೆ ಆಳವಾದ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರದೇ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಅವರಲ್ಲಿ ಅಸುರಕ್ಷತೆ ಭಾವನೆ, ಒತ್ತಡ, ಸಂಕೋ[...] ಮನೆಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಬಹುತೇಕ ತಾಯಂದಿರ[...] ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಅಪ್ಪನಿಂದ ಹೊಡಿಸುವ, ಇಂಜೆಕ್ಷನ್ ಚುಚ್ಚಿಸು[...] ಹೆದರಿಕೆ ಹಾಕುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ. ಇದರಿಂದ ಅವರಿಗೆ ಇಡಿ[...] ಜೀವಮಾನದುದ್ದಕ್ಕೂ ತಂದೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಮಾನಸಿ[...] ಭಯವುಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ದೊಡ್ಡವರಾದ ನಂತರವ[...] ಕೆಲವರು ಚುಚ್ಚುಮದ್ದು ಹಾಕಿಸಿಕೊಳ್ಳುವಾ[...] ಅರಚಾಡಲು ಇದೇ ಕಾರಣ. ಮನೆಯಿಂದ ಹೊರ[...] ಹಾಕುತ್ತೇನೆ, ಹಾಸ್ಟೇಲ್‌ಗೆ ಕಳಿಸುತ್ತೇನೆ [...] ಮಾತುಗಳಿಂದಲೂ ಸಹ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಅಸುರಕ್ಷತೆಯ ಭಾವನೆಯುಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

ಮಕ್ಕಳು ಹಾಸಿಗೆ ಒದ್ದೆ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಅದಕ್ಕೆ 'ಅಲಾರಾಂ ಗಡಿಯಾರ' ವಿಧಾನ ಅನುಸರಿಸಿ. ಮಗು ಹಾಸಿಗೆ ಒದ್ದೆ ಮಾಡುವ ವೇಳೆ ನಿಮಗೆ ಗೊತ್ತಾದಲ್ಲಿ, ಆ ಸಮಯಕ್ಕೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಅಲಾರಾಂ ಇಟ್ಟು ಮಗುವನ್ನೆಬ್ಬಿಸಿ ಮೂತ್ರ ಮಾಡಿಸಿ. ಅದಕ್ಕೆ ಔಷಧಿಯ ಅಗತ್ಯವೇ ಇಲ್ಲ. ಮಕ್ಕಳು ಮಲಗುವಾಗ ಹೆದರಿಕೆ ಉಂಟು ಮಾಡುವ ಕಥೆಗಳನ್ನು ಹೇಳಬೇಡಿ. ಒಂದು ವೇಳೆ ಮಕ್ಕಳು 5-6 ವರ್ಷದ ಬಳಿಕವೂ ಹಾಸಿಗೆ ಒದ್ದೆ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರೆ ಮಾನಸಿಕ ತಜ್ಞರಿಗೆ ತೋರಿಸಿ.

•••••••

ಕುಟುಂಬದವರ ಭಾರೀ ಬಿಗುವಿನಲ್ಲಿರುವ ಮಕ್ಕಳು ಮನೆಯಿಂದ ಹೊರಗೆ ಆಡಲು ಹೋಗುವುದಿಲ್ಲ. ಹೀಗಾಗಿ ಅಂಥ ಮಕ್ಕಳು ಬಾಲ್ಯದಲ್ಲಿಯೇ ಕ್ರೋಧ ಹಾಗೂ ಹೆದರಿಕೆಗೆ ತುತ್ತಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದೆ. ಇಂತಹ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಹೊರಗೆ ಆಡಲು ಕಳಿಸಬೇಕು. ಇತರ ಮಕ್ಕಳೊಂದಿಗೂ ಅವರು ಆಡಬೇಕು, ನಕ್ಕು-ನಲಿಯಬೇಕು.

ತಂದೆ-ತಾಯಿಗಳು ತಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಆಗಾಗ ತಮ್ಮೊಂದಿಗೆ ಉದ್ಯಾನಕ್ಕೆ ಕರೆದೊಯ್ಯಬೇಕು. ನಂತರ ಅವರು ತಾವೇ ಹೋಗತೊಡಗುತ್ತಾರೆ. ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಟಿ.ವಿ. ನೋಡಲು ಹೆಚ್ಚಿಗೆ ಅವಕಾಶ ಕೊಡಬೇಡಿ.

ಕೆಲ ಸಲಹೆಗಳು

✦ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಮಲಗುವಾಗ ಭೂತ-ಪ್ರೇತಗಳ ಕಥೆ ಹೇಳಬೇಡಿ. ಒಂದು ವೇಳೆ ಅವರು ಹೆದರುತ್ತಿದ್ದರೆ ಈ ತೆರನಾದ ಟಿವಿ ಧಾರಾವಾಹಿಗಳು, ಇಲ್ಲವೆ ಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನೂ ಸಹ ಓದಲು ಕೊಡಬೇಡಿ.

✦ ಮಕ್ಕಳೊಂದಿಗೆ ಕ್ರೂರಚೇಷ್ಟೆ ಬೇಡ. ಭೂತ ಬರುತ್ತದೆ, ನಿನ್ನ ಹೊಟ್ಟೆ ಹಿರಿಯುತ್ತದೆ, ಇಲಿ ಕೋಣೆಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿಬಿಡುತ್ತೇನೆ, ಬೆಕ್ಕು ಬಂದು ನಿನ್ನ ಕಣ್ಣು ಕಿತ್ತುಕೊಂಡು ಹೋಗುತ್ತದೆ ಮುಂತಾದ ಹೆದರಿಕೆ ಅವರ ಕೋಮಲ ಮನಸ್ಸಿನ ಮೇಲೆ ಗಂಭೀರ ಪರಿಣಾಮವನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ.

✦ ಕೆಲ ತಂದೆ-ತಾಯಿಯರು ಮೋಜಿಗಾಗಿ ಮಕ್ಕಳ ಮುಂದೆ ''ನಿನ್ನನ್ನು ನಾವು ಅಗಸನಿಂದ ಕೊಂಡೆವು. ಇಲ್ಲವೆ ಕುರಿಕಾಯುವವನಿಂದ ಕೊಂಡು ತಂದಿದ್ದೇವೆ'' ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಇದು ಅತ್ಯಂತ ತಪ್ಪುಪದ್ಧತಿ. ಇದರಿಂದ ಮಗುವಿನ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ತಾನು ಆ ಮನೆಯ ಅವಿಭಾಜ್ಯ ಅಂಗ ಎಂಬ ಭಾವನೆ ಬರದೇ ಹೋಗಬಹುದು.

✦ ಒಂದು ವೇಳೆ ಎರಡು-ಮೂರು ವರ್ಷದ ಮಗು ತಾಯಿಯಿಲ್ಲದೆ ಒಂದು ಗಳಿಗೆಯೂ ಇರದೆ ಹೋದರೆ, ಅಬ್ಬರದ ಧ್ವನಿಯಿಂದ ಇಲ್ಲವೆ ಸಂಗೀತದಿಂದ, ಅಥವಾ ಕತ್ತಲೆಗೆ ಹೆದರಿ ಬಿಕ್ಕಿ-ಬಿಕ್ಕಿ ಅಳುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಆ ಮಗುವನ್ನು ಮನಃಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞರ ಬಳಿ ತೋರಿಸುವುದು ಸೂಕ್ತ.

ನಿಮ್ಮ ಮಗು ಆರೋಗ್ಯದಿಂದ ಕಂಗೊಳಿಸಲಿ, ಅದರ ನಗು ನಿಮ್ಮ ಮನೆಯಲ್ಲೆಲ್ಲಾ ಪ್ರತಿಧ್ವನಿಸಲಿ. ಆದರ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ವಿಕಾಸದಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಅಡಚಣೆ ಬರದೇ ಇರಲಿ. ಇದಕ್ಕಾಗಿ ಅವರನ್ನು ಹೆದರಿಕೆಯಿಂದ ದೂರಗೊಳಿಸಬೇಕು. ಇಲ್ಲವೆ ಸಕಾಲಕ್ಕೆ ಅವನ್ನು ನಿವಾರಿಸಬೇಕು.

ತಂದೆಯನ್ನು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಹೆದರಿಕೆಯ ಪ್ರತೀಕವಾಗಿಸಬೇಡಿ. ಅವರಿಗೆ ಯಾವುದೇ ಕೆಲಸ ಹೇಳಿದಾಗ, ಇಲ್ಲವೆ ಮಾಡದೇ ಇದ್ದಾಗ ''ನೀನು ಅದನ್ನು ಮಾಡದೇ ಇದ್ದರೆ ಅಪ್ಪನಿಗೆ ಹೇಳುತ್ತೇನೆ. ಇಲ್ಲವೆ ಅವರು ಬರಲಿ, ನಿನ್ನನ್ನು ಹೇಗೆ ಹೊಡೆಯುತ್ತಾರೆ ನೋಡು ಎಂದು ಹೆದರಿಕೆ ಹಾಕಬೇಡಿ. ಹೀಗೆ ಮಾಡುವುದರಿಂಹ ಮಕ್ಕಳ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ತಂದೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಪ್ರೀತಿಯ ಬದಲು ಹೆದರಿಕೆ ಆವರಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ತಂದೆಯ ಮುಂದೆ ಅವರು ಎಂದೂ ಮುಕ್ತಮನಸ್ಸಿನಿಂದ ಚರ್ಚಿಸ ಲಾರರು.

ಮಕ್ಕಳ ಮುಂದೆ ತಂದೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಅವಹೇಳನ ಕರವಾಗಿ ಮಾತನಾಡಬೇಡಿ. ಮಕ್ಕಳು ವಿಶೇಷವಾಗಿ ತಾಯಿಯ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಒಲವು ಹೊಂದಿರುತ್ತಾರೆ. ಒಂದು ವೇಳೆ ಅವರು ನಿಮ್ಮ ಬಾಯಿಂದ ತಂದೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಅವಹೇಳನಕರ ಮಾತುಗಳನ್ನು ಕೇಳಿದರೆ ಅವರ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ತಂದೆಯ ಬಗ್ಗೆ ತಪ್ಪುಕಲ್ಪನೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ನೀವು ಕೆಲಗಂಟೆಗಳ 'ಬಳಿಕ ಸಿಟ್ಟು-ಆಕ್ರೋಶ ತೊರೆಯುತ್ತೀರಿ, ಆದರೆ ಮಕ್ಕಳು ಆ ಭಾವನೆಯನ್ನು ಬೇಗ ತೆಗೆದುಹಾಕಲಾರರು.

ನೀವು ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಹಾಗೂ ಅವರ ತಂದೆಯನ್ನು ಆಗಾಗ ಸ್ವಲ್ಪಹೊತ್ತು ಏಕಾಂಗಿಯಾಗಿರಲು ಬಿಡಿ. ಅವರು ಮಾತುಕತೆಯ ಮುಖಾಂತರ ತಮ್ಮ ಸಂಬಂಧವನ್ನು ಮತ್ತಷ್ಟು ಬಲಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲಿ.



ಬೇಕು ಉತ್ತಮ ವಾತಾವರಣ

ಹಟಮಾರಿತನ: ಮಕ್ಕಳು ಸ್ವಭಾವದಿಂದ ಹಟ ಮಾರಿಯಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ, ಅದು ಅವರ ಅನುವಂಶೀಯ ಗುಣ ವಾಗಿರಬಹುದು, ಇಲ್ಲವೆ ಅದಕ್ಕೆ ಉತ್ತಮ ವಾತಾವರಣ ದೊರೆತಿರಲಿಕ್ಕಿಲ್ಲ. ಮಕ್ಕಳ ಅತಿಯಾದ ಹಟಮಾರಿತನಕ್ಕೆ ಕಡಿವಾಣ ಹಾಕಬೇಕು. ಅವರಿಗೆ ಪ್ರೀತಿಯಿಂದ ತಿಳಿ ಹೇಳಿ: ''ನಿನ್ನ ಹಟ ನಿನಗೇ ಹಾನಿಕರ. ನೀನು ಹೀಗೆ ಹಟಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರೆ ನಮ್ಮ ಮನೆಗೆ ಯಾರೂ ಬರುವುದಿಲ್ಲ, ನಮ್ಮನ್ನು ಯಾರೂ ತಮ್ಮ ಮನೆಗಳಿಗೆ ಕರೆಯುವುದಿಲ್ಲ. ಶಾಲೆಯಲ್ಲೂ ಯಾರೂ ನಿನ್ನನ್ನು ಪ್ರೀತಿಸುವುದಿಲ್ಲ'' ಎಂದು ಹೇಳಿ.

ಬಾಲ್ಯದಲ್ಲಿಯೇ ಅವರ ಹಟ-ಚಟದ ಬಗ್ಗೆ ಗಮನಕೊಡಿ. ಮಗುವಿನೊಂದಿಗೆ ನೀವು ಅವಮಾನ ಕರವಾಗಿ ವರ್ತಿಸಿದರೆ ಅದು ಇನ್ನಷ್ಟು ಹಠ ಮಾರಿಯಾಗಬಹುದು. ಒಳ್ಳೆಯ ದಿಸೆ ದೊರೆತರೆ ಅಂತಹ ಮಕ್ಕಳು ಬಹಳೇ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸಿಗಳಾಗುತ್ತಾರೆ.

ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನ ಮಕ್ಕಳು: ಕೆಲ ಮಕ್ಕಳು ಇತರ ಮಕ್ಕಳೊಂದಿಗೆ ಕೂಡಿ ಆಡುವುದಿಲ್ಲ. ಇಂತಹ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನ ಮಕ್ಕಳು ಬಾಹ್ಯವಾಗಿ ಖುಷಿಯಿಂದಲೇ ಇರಬಯಸುತ್ತಾರೆ., ಬೇರೆಯವರನ್ನು ತೃಪ್ತಿಪಡಿಸಲು ಯತ್ನಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇಂತಹ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ತಂದೆ-ತಾಯಂದಿರು ಯಾವುದೇ ಅಂಜಿಕೆ-ಅಳುಕಿಲ್ಲದೆ ಮಾತನಾಡಲು, ಇತರ ಮಕ್ಕಳೊಂದಿಗೆ ಕೂಡಿ ಆಡಲು ತಿಳಿಸಬೇಕು.

ಮಕ್ಕಳು ಬಹಳೇ ಹಟ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾಗ, ಹೇಳಿದ್ದನ್ನು ಕೇಳದೇ ಇದ್ದಾಗ ಗಡಿಬಿಡಿಯಲ್ಲಿರುವ ಪಾಲಕರು ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಹೆದರಿಸಿ-ಬೆದರಿಸಿ ತಮ್ಮ ಮಾತು ಕೇಳುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ.







ಮಗು ಸ್ವತಃ ಚಮಚ ಎತ್ತಿ ತಿನ್ನಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಅದು ತಾನೇ ತಿನ್ನಲು ಯತ್ನಿಸುತ್ತಿದೆ ಎಂದರ್ಥ. ಅದರ ಈ ಯತ್ನಕ್ಕೆ ನೀವು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹ ಕೊಡಿ. ಈ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳು ತಿನ್ನುವುದು ಕಮ್ಮಿ, ಚೆಲ್ಲುವುದೇ ಜಾಸ್ತಿ. ಇಂತಹ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲೂ ಮಕ್ಕಳೊಂದಿಗೆ ತಾಯಿಯಾದವಳು ಸಂಯಮದಿಂದ ವರ್ತಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

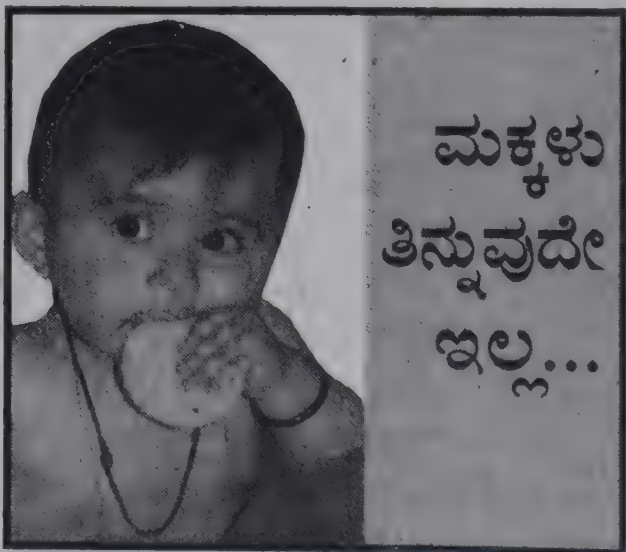




ಚಂಚಲ ಮನಸ್ಸು: ಕೆಲ ಮಕ್ಕಳು ಒಂದೇ ಕಡೆ ಕುಳಿತು ಯಾವುದೇ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ, ಅತ್ತಿತ್ತ ಓಡಾಡುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತವೆ. ಒಂದು ಕೆಲಸ ಬಿಟ್ಟು ಇನ್ನೊಂದಕ್ಕೆ ಕೈ ಹಾಕುತ್ತವೆ. ಇಂತಹ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಏಕಾಗ್ರತೆ ತರುವ ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡಬೇಕು.

ನೀವು ಮಗುವಿಗೆ ಒಂದು ಕತೆಯನ್ನು ಅರ್ಧದಷ್ಟು ಹೇಳಿ, ಅದನ್ನು ಪೂರ್ತಿಗೊಳಿಸಲು ತಿಳಿಸಿ. ಇಲ್ಲವೆ ಪಠ್ಯದಲ್ಲಿನ ಒಂದು ಕತೆಯನ್ನು ಅರ್ಧದಷ್ಟು ಓದಿ ಹೇಳಿ, ಉಳಿದದ್ದನ್ನು ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿ ಹುಡುಕಿ ಓದಲು ತಿಳಿಸಿ. ಇದರಿಂದ ಆ ಮಗುವಿನ ಓದುವ ಹವ್ಯಾಸ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ಕೆಲ ಚಿತ್ರ ತೆಗೆಯಲು ಸಹ ಸೂಚಿಸಬಹುದು. ಇದರಿಂದ ಅವರ ಮನಸ್ಸು ಒಂದೇ ಕಡೆ ಕೇಂದ್ರೀಕೃತಗೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಅಂತರ್ಮುಖಿ ಮಕ್ಕಳು: ಒಂದು ವೇಳೆ ಮಗು ಸುಮ್ಮನೆ ಕೂತುಬಿಡುತ್ತದೆ, ಆದರೆ ಸಂತೋಷದಿಂದಿದೆ ಎಂದಾದರೆ ಗಾಬರಿಯಾಗುವ ಆವಶ್ಯಕತೆಯಿಲ್ಲ. ಕೆಲ ಮಕ್ಕಳು ಮಾತನಾಡಲು ಸಂಕೋಚ ಪಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಅದು ಸುಮ್ಮನೆ ಇರುವುದರ ಕಾರಣ ಪತ್ತೆ ಹಚ್ಚಿ. ಒಂದು ವೇಳೆ ಅದಕ್ಕೆ ಓದಿನಲ್ಲಿ ಆಸಕ್ತಿ ಇರದಿದ್ದರೆ, ಆಸಕ್ತಿ ಹುಟ್ಟಿಸುವ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ನೀವು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬೇಕು. ಮಗುವಿನ ಆಸೆ-ಆಕಾಂಕ್ಷೆಗಳನ್ನು ಮುಕ್ತವಾಗಿ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಲು ಅದಕ್ಕೆ ಧೈರ್ಯ ತುಂಬಿ. ಆಗಾಗ ಮನೆ ಸಮೀಪದ ಅಂಗಡಿಗೆ ಹೋಗಿ ಕೆಲ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳನ್ನು ತರಲು ಹೇಳಿ ಅವರಲ್ಲಿ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ, ಧೈರ್ಯ ತುಂಬಬಹುದು.

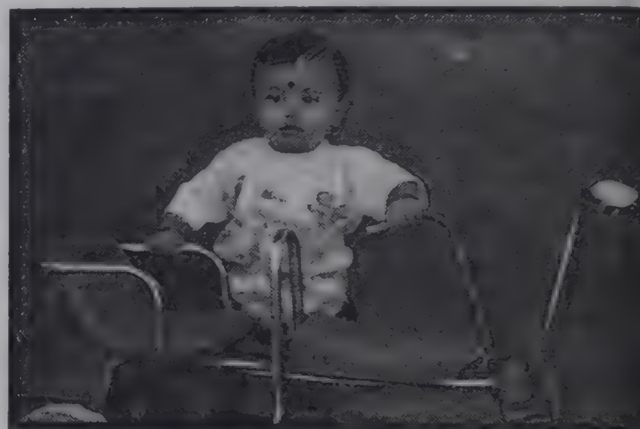


"ತಮ್ಮ ಮಗು ಸ್ವಮನಸ್ಸಿನಿಂದ ಏನೂ ತಿನ್ನುವುದಿಲ್ಲ." ಇದು ಬಹುತೇಕ ತಾಯಂದಿರ ತಕರಾರು. ಆದರೆ ಮಗುವಿನ ಪರಿಪೂರ್ಣ ವಿಕಾಸಕ್ಕೆ ಬಾಲ್ಯಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರದ ಅಗತ್ಯವಿದೆ. ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಏನಾದರೂ ತಿನ್ನಿಸಿ ಅವರ ಹೊಟ್ಟೆ ತುಂಬಿಸಿದರಾಯಿತು ಎಂದು ಬಹಳಷ್ಟು ಪಾಲಕರು ಹೊರಗಿನ ಆಹಾರ ಇಲ್ಲವೆ ಜಂಕ್‌ಫುಡ್ ಕೊಡುತ್ತಾರೆ. ಇದು ಸರಿಯಾದುದಲ್ಲ.

ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಏನೇನಿರಬೇಕು?: ಮಕ್ಕಳ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಬೇಳೆ, ಕೊಬ್ಬುಯುಕ್ತ, ಪ್ರೊಟೀನ್ ಹಾಗೂ ಹಣ್ಣು-ತರಕಾರಿ ಸಾಕಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿರಬೇಕು. ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್ ಹೊಂದಿರುವ ಅಕ್ಕಿ, ಶಾವಿಗೆ, ಬ್ರೆಡ್, ಆಲೂಗಡ್ಡೆ, ಪ್ರೊಟೀನ್, ವಿಟಮಿನ್ ಖನಿಜಯುಕ್ತ ಹಾಗೂ ನಾರುಯುಕ್ತ ಪದಾರ್ಥಗಳು (ಉದಾ: ಹಾಲು, ಹಾಲು ಉತ್ಪನ್ನಗಳು, ಹಣ್ಣು, ತರಕಾರಿ) ಸಾಕಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿರಬೇಕು. ಶಾರೀರಿಕ, ಮಾನಸಿಕ ವಿಕಾಸಕ್ಕೆ ಈ ಎಲ್ಲ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಆಹಾರದಲ್ಲಿರಬೇಕು.

ತಿನ್ನುವ ಹವ್ಯಾಸ ಬೆಳೆಸಿ: ಹಟಮಾರಿತನ ಮಾಡುವ, ಅತ್ತು ರಂಪಮಾಡುವ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಸಮಾಧಾನಗೊಳಿಸಲು ಅವರಿಗೆ ಬ್ರೆಡ್‌ಜಾಮ್, ಚಿಪ್ಸ್, ಬಿಸ್ಕತ್ತು... ಮುಂತಾದವನ್ನು ಕೊಟ್ಟು ಅದರ ಚಟ ಬೆಳೆಸಬೇಡಿ.

ನಿಯಮಿತ ಸಮಯಕ್ಕೆ ಅಂದರೆ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ-ಸಂಜೆ ಎರಡೂ ಹೊತ್ತು ಅವರಿಗೆ ತಿಂಡಿ ತಿನ್ನುವ ಹವ್ಯಾಸ ರೂಢಿಸಿ.



ಅಸಾಮಾನ್ಯ ಮಕ್ಕಳು

ಇಂತಹ ಮಕ್ಕಳ ಬಗ್ಗೆ ತಂದೆ-ತಾಯಿಗಳು ಸಂಯಮ-ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಿಂದ ಗಮನಿಸಬೇಕು. ಒಂದು ವೇಳೆ ಮಗು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವ ಸ್ಥಿತಿ ಯಲ್ಲಿದ್ದರೆ ಅದಕ್ಕೆ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹ ಕೊಡಿ. ಪೇಂಟಿಂಗ್, ಹಸ್ತಕಲೆ ಅಥವಾ ಇನ್ನಾವುದೋ ವೈಶಿಷ್ಟ್ಯ ಮೈಗೂಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲಿ.

ಅಂಗವಿಕಲ ಮಕ್ಕಳು

ಅಂಗವಿಕಲ ಮಕ್ಕಳ ಆಹಾರದ ಬಗ್ಗೆ ಪೂರ್ಣಗಮನ ಕೊಡಿ. ಅಂತಹ ಮಕ್ಕಳು ಯಾವಾಗ ಏನು ಬೇಕು ಎಂದು ಹೇಳುವುದಿಲ್ಲ. ಒಂದು ವೇಳೆ ಅವರು ಯಾವುದಾದರೊಂದು ವಸ್ತುವಿಗಾಗಿ ಹಟ ಹಿಡಿದು ಕುಳಿತರೆ ಅದನ್ನು ಗಮನವಿಟ್ಟು ಕೇಳಿ. ಹಾಗೂ "ನೀನು ನಮಗೆ ಭಾರವಲ್ಲ" ಎಂದು ಅವರಲ್ಲಿ ವಿಶ್ವಾಸ ತುಂಬಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ.

ಅಂಗವಿಕಲ ಮಕ್ಕಳು ಬಹಳೇ ಭಾವುಕ ಸ್ವಭಾವದವರು. ಅವರಲ್ಲಿ ಜೀವನ ಉತ್ಸಾಹ ತುಂಬುವುದು ನಿಮ್ಮ ಕೆಲಸ. ನಿಸರ್ಗ ಅವರಿಗೆ ಅನ್ಯಾಯವೆಸಗಿದೆ ನಿಜ, ಆದರೆ ನೀವು ಅವರಲ್ಲಿ ಜೀವನೋತ್ಸಾಹಕ್ಕಾಗಿ ಒಂದು ಸುರಕ್ಷಿತ ವಾತಾವರಣ ಕಲ್ಪಿಸಬಹುದು.

ಏಕಾಂಗಿ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಹಲವು ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ತಲೆದೋರಬಹುದು. ಅವರ ಆರೋಗ್ಯವಂತ ಹಾಗೂ ಸಮತೋಲ ವಿಕಾಸಕ್ಕಾಗಿ ಅವರಿಗೆ ಸಮಾನಗುಂಪಿನವರು ಬೇಕಾಗುತ್ತಾರೆ. ತಂದೆ-ತಾಯಿಗಳು ಈ ಅವಶ್ಯಕತೆಯನ್ನು ಪೂರೈಸಬಾರದು. ಆದರೆ ನೆರೆ-ಹೊರೆಯ ಮಕ್ಕಳೊಂದಿಗೆ ಅವರನ್ನು ಆಟವಾಡಲು ಅವಕಾಶ ಕೊಡಬೇಕು. ಏಕಾಂಗಿತನ ಅವರಿಗೆ ಮಾರಕವಾಗಿ ಪರಿಣಮಿಸಬಹುದು.

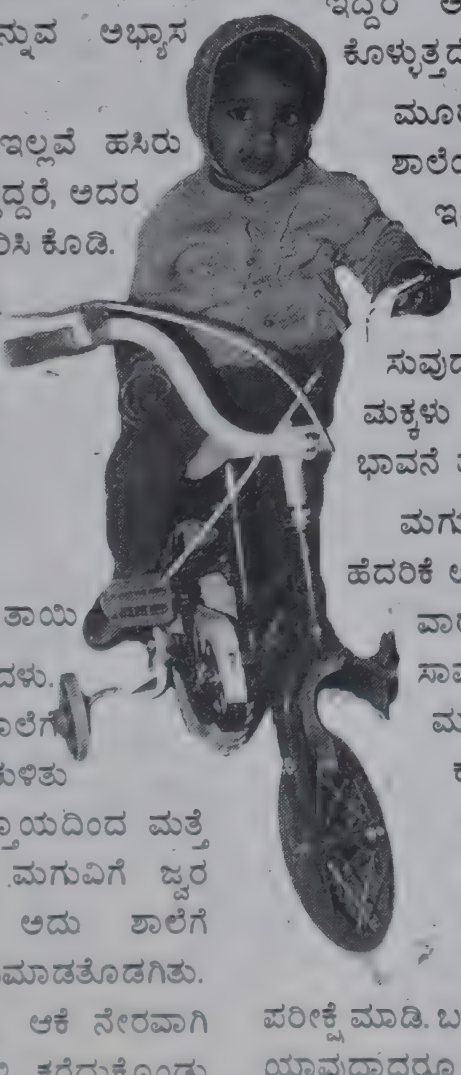
••••••

ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಇತರ ಮಕ್ಕಳೆದುರು ಅವಮಾನಿತಗೊಳಿಸಬೇಡಿ. ಅವರು ಇತರರಿಗಿಂತ ಕಡಿಮೆಯೆಂದು ಹೇಳಲು ಹೋಗಬೇಡಿ. ಮಗು ಮಾತು ಕೇಳದೇ ಇದ್ದಲ್ಲಿ, ಅದಕ್ಕೆ ಹೆದರಿಕೆ-ಬೆದರಿಕೆ ಹಾಕುವುದು ಬೇಡ. ಆಮಿಷ ತೋರಿಸುವುದು ಹಾಗೂ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಬಹುಮಾನ ಕೊಡುವುದರ ಅಂತರ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಿ, ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಎಂದೂ ಆಮಿಷ ತೋರಿಸಲು ಹೋಗಬೇಡಿ.

ಮಗು ಯಾವ ಕೆಲಸವನ್ನು ತಾನು ಸ್ವತಃ ಮಾಡ ಬಯಸುತ್ತದೋ, ಅದನ್ನು ಮಾಡಲಿ. ಅದಕ್ಕೆ ಕಠಿಣವೆನ್ನಿಸುವ ಕೆಲಸ ಕೊಡಲೇಬೇಡಿ. ಅದರ ವಯಸ್ಸನ್ನು ಪರಿಗಣಿಸಿಯೇ ಕೆಲಸ ಕೊಡಿ.

ದಿನಕ್ಕೆ ಕನಿಷ್ಠ ಒಂದು ಸಲವಾದರೂ ಕುಟುಂಬದವರೆಲ್ಲ ಒಂದೆಡೆ ಕುಳಿತು ಊಟ ಮಾಡುವ ಪದ್ಧತಿ ರೂಢಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ, ದೊಡ್ಡವರನ್ನು ನೋಡಿ ಮಗುವು ಸಹ ಎಲ್ಲ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ತಿನ್ನುವ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ಒಂದು ವೇಳೆ ಮಗು ಬೇಳೆ ಇಲ್ಲವೆ ಹಸಿರು ಸೊಪ್ಪನ್ನು ತಿನ್ನಲು ಮುಖ ಸಿಂಡರಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಅದರ ಬೇರೆ-ಬೇರೆ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸಿ ಕೊಡಿ. ಅದು ತಾನಾಗಿಯೇ ಅದಕ್ಕೆ ಒಗ್ಗಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.



ಶಾಲೆಗೆ ಹೋಗುವ ಮೊದಲು...

ಕೀರ್ತಿಗೆ ಈಗ ಮೂರು ವರ್ಷ. ತಾಯಿ ಸುಧಾ ಆಕೆಯನ್ನು ನರ್ಸರಿಗೆ ಸೇರಿಸಿದಳು. ಮೂರನೆಯ ದಿನವೇ ಆ ಮಗು 'ಶಾಲೆಗೆ ಹೋಗಲಾರೆ' ಎಂದು ಹಟಹಿಡಿದು ಕುಳಿತುಬಿಟ್ಟಿತು. ಸುಧಾ ಆಕೆಯನ್ನು ಒತ್ತಾಯದಿಂದ ಮತ್ತೆ ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಕೂಡ್ರಿಸಿ ಬಂದಳು. ಮಗುವಿಗೆ ಜ್ವರ ಬಂದುಬಿಟ್ಟಿತು. ನಂತರವಂತೂ ಅದು ಶಾಲೆಗೆ ಹೋಗುವುದಿಲ್ಲ ಎಂದೇ ಹಟಮಾಡತೊಡಗಿತು. ಸುಧಾಗೆ ಏನೊಂದೂ ತಿಳಿಯಲಿಲ್ಲ. ಆಕೆ ನೇರವಾಗಿ ಮಗುವನ್ನು ಮನೋಚಿಕಿತ್ಸಕರ ಬಳಿ ಕರೆದುಕೊಂಡು ಹೋದಳು.

ವೈದ್ಯರ ಬಳಿ ಹೋದಾಗ ಆಕೆಗೆ, ಶಾಲೆಗೆ ಹೋಗಲು ಹೆದರುವ ಮಗು ತನ್ನದೊಂದೇ ಅಲ್ಲ, ಇನ್ನೂ ಹಲವು ಎಂದು ತಿಳಿಯಿತು. ಆರಂಭದಲ್ಲೆ ತಕರಾರು ಮಾಡದೆ ಶಾಲೆಗೆ ಹೋಗುವ ಮಕ್ಕಳ ಸಂಖ್ಯೆ ಬಹಳೇ ಕಡಿಮೆ.

ಏಕೆ ಹೆದರುತ್ತವೆ?: ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಶಾಲೆಗೆ ಸೇರಿಸುವ ಮೊದಲೇ ಅವರಿಗೆ ಸೂಕ್ತ ತರಬೇತಿ ನೀಡಬೇಕಾದುದು ಅತ್ಯವಶ್ಯ. ಮೂರು ವರ್ಷದವರೆಗಿನ ಮಕ್ಕಳನ್ನು 'ಪ್ಲೇಸ್ಕೂಲಿ'ಗೆ ಕಳಿಸಿಕೊಡಿ. ಮನೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಕನಿಷ್ಟ ಆರು ತಿಂಗಳ ಕಾಲ ನಿಶ್ಚಿತ ಸಮಯಕ್ಕೆ ಏಳುವುದು, ಸ್ನಾನ ಮಾಡುವುದು, ಒಂದೇ ಕಡೆ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವುದು, ಸರಿಯಾದ ಸಮಯಕ್ಕೆ ಊಟ ಮಾಡುವುದು, ಪ್ರಶ್ನೆ ಕೇಳಿದಾಗ ಉತ್ತರಿಸುವುದನ್ನು ಕಲಿಸಿಕೊಡಿ. ಅವರಿಗೆ ಆಟದ ಮುಖಾಂತರವೇ ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಏನೇನು ನಡೆಯುತ್ತದೆ, ಓದುವುದರ-ಬರೆಯುವುದರ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಏನಿದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿಸಿಕೊಡಿ.

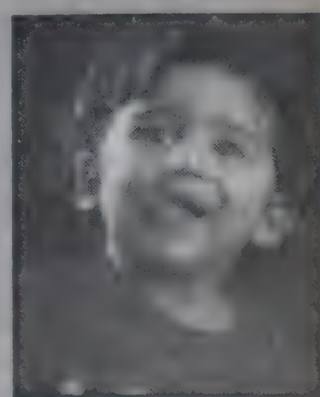
ಶಾಲೆಗೆ ಹೋಗುವ ಮಗುವಿಗೆ ಶಾರೀರಿಕ ಹಾಗೂ ಮಾನಸಿಕ ತಯಾರಿಯ ಅವಶ್ಯಕತೆಯೂ ಇದೆ. ಅದನ್ನು ಕೆಲಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲವಾದರೂ ನಿಮ್ಮಿಂದ ದೂರಇಟ್ಟು ನೋಡಿ. ಮಗು ಪ್ರಥಮಬಾರಿಗೆ ಶಾಲೆಗೆ ಹೋದಾಗ, ತಾಯಿಯನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಬಂದ ದುಃಖದಲ್ಲಿ ಬಹಳೇ ಹೆದರಿಬಿಡುತ್ತದೆ. ಮಗುವಿಗೆ ಇದೆಲ್ಲ ತಯಾರಿ ಮೊದಲೇ ಇದ್ದರೆ ಅದು ಶಾಲೆಗೆ ಬೇಗನೇ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ಮೂರರಿಂದ ಐದು ವರ್ಷದೊಳಗಿನ ಮಕ್ಕಳು ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಹೋಂವರ್ಕ್ ಮಾಡದೇ ಇದ್ದಾಗ, ಸರಿಯಾದ ಉತ್ತರ ಕೊಡದೇ ಇದ್ದಾಗ, ಇತರ ಮಕ್ಕಳೊಂದಿಗೆ ಮಾತನಾಡಿದಾಗ ಶಿಕ್ಷಕರು ದಂಡಿಸುವುದು ತಪ್ಪು ಪದ್ಧತಿ. ಹೀಗಾಗಿ ಆ ಎಳೆಯ ಮಕ್ಕಳು ಶಾಲೆಯ ಬಗ್ಗೆ, ಶಿಕ್ಷಕರ ಬಗ್ಗೆ ಭೀತಿಯ ಭಾವನೆ ತಳೆಯುತ್ತವೆ.

ಮಗುವಿನ ಮನಸ್ಸಿನ ಮೇಲೆ ಶಾಲೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಹೆದರಿಕೆ ಉಂಟಾಗಿದ್ದರೆ, ಅದನ್ನು ನೀವು ಒಂದು ವಾರದವರೆಗೆ ಶಾಲೆಗೆ ಕಳಿಸಬೇಡಿ. ಅದು ಸಾಮಾನ್ಯಸ್ಥಿತಿಗೆ ತಲುಪುತ್ತಿದ್ದಂತೆ ಬಹುಮಾನದ ಆಮಿಷವೊಡ್ಡಿ ಪುನಃ ಶಾಲೆಗೆ ಕಳಿಸಿಕೊಡಲು ಯತ್ನಿಸಿ. ಇದರಲ್ಲಿ ನೀವು ಶಿಕ್ಷಕರನ್ನೂ ಪಾಲ್ಗೊಳ್ಳಲು ತಿಳಿಸಿ. ಒಂದು ವೇಳೆ ಮಗು ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಸುಸ್ತಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ, ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಚುಸ್ತ (ಚೈತನ್ಯ) ಆಗಿದ್ದಲ್ಲಿ ಅದರ ಐಕ್ಯೂ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿ. ಬಹುತೇಕವಾಗಿ ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಅದಕ್ಕೆ ಯಾವುದಾದರೂ ಸಂಗತಿಗಳು ತಿಳಿಯುತ್ತಿರಲಿಕ್ಕಿಲ್ಲ. ಇಲ್ಲವೆ ಶಿಕ್ಷಕರ ವರ್ತನೆ, ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರದ ಕೊರತೆ,



ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಶಾಲೆಗೆ ಸೇರಿಸುವ ಮೊದಲೇ ಅವರಿಗೆ ಸೂಕ್ತ ತರಬೇತಿ ನೀಡಬೇಕಾದುದು ಅತ್ಯವಶ್ಯ. ಮೂರು ವರ್ಷದವರೆಗಿನ ಮಕ್ಕಳನ್ನು 'ಪ್ಲೇಸ್ಕೂಲಿ'ಗೆ ಕಳಿಸಿಕೊಡಿ. ಮನೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಕನಿಷ್ಟ ಆರು ತಿಂಗಳ ಕಾಲ ನಿಶ್ಚಿತ ಸಮಯಕ್ಕೆ ಏಳುವುದು, ಸ್ನಾನ ಮಾಡುವುದು, ಒಂದೇ ಕಡೆ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವುದು, ಸರಿಯಾದ ಸಮಯಕ್ಕೆ ಊಟ ಮಾಡುವುದು, ಪ್ರಶ್ನೆ ಕೇಳಿದಾಗ ಉತ್ತರಿಸುವುದನ್ನು ಕಲಿಸಿಕೊಡಿ.



ಮಲಬದ್ಧತೆ, ನಿದ್ರೆ ಪೂರ್ತಿಯಾಗದಿರುವುದರಿಂದ ಮಗು ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಸುಸ್ತಾಗುತ್ತಿರಬಹುದು. ನೀವು ಪತಿ-ಪತ್ನಿ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಜಗಳವಾಡುತ್ತಿದ್ದರೂ ಸಹ ಅದು ನಿಮ್ಮ ಮಗುವಿನ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರಿ, ಅದು ಶಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಸುಸ್ತಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯೂ ಇದೆ. ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಅವರಿಗೆ ಸಂಪೂರ್ಣ ಸುರಕ್ಷತಾ ಭಾವನೆ ಇರಬೇಕು.

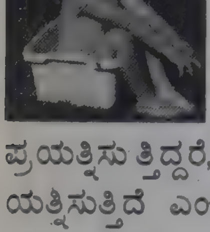


ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಸ್ವಾವಲಂಬಿಯಾಗಿಸಿ...

ಆರು ವರ್ಷದ ಚಿನ್ಮಯನನ್ನು ಸಂಭಾಳಿಸುವುದು ಪದ್ಮಿನಿಯಾಗಿ ತಲೆನೋವಾಗಿತ್ತು. ಆತ ಒಂದು ನೀರಿನ ಗ್ಲಾಸ್ ಕೂಡ ಎತ್ತುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಚಪ್ಪಲಿ ಧರಿಸಲು ಸಹ ಆತ ಅಮ್ಮನನ್ನೇ ಕೂಗುತ್ತಿದ್ದ. ಪದ್ಮಿನಿ ಅವನ ಹಿಂದೆಯೇ ಓಡಾಡಿ ಹೈರಾಣಾಗುತ್ತಿದ್ದಳು. ಆತ ನೀಟಾಗಿ ಕುಳಿತು ತಿಂಡಿ ತಿಂದನೆಂದರೆ, ಆಕೆ ಬಹುದೊಡ್ಡ ಕೆಲಸ ಮಾಡಿದಷ್ಟು ಖುಷಿಪಡುತ್ತಿದ್ದಳು.

ಬಹುತೇಕ ತಾಯಂದಿರು ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಅತಿ ಮುದ್ದು ಮಾಡಿ ಅವರನ್ನು ತಲೆಯ ಮೇಲೆ ಕೂಡ್ರಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಬಹಳಷ್ಟು ಮಕ್ಕಳು ಜೀವನಪರ್ಯಂತ ಸ್ವಾವಲಂಬಿಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಅಂಥವರಲ್ಲಿ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸದ ಕೊರತೆಯೂ ಎದ್ದು ಕಾಣುತ್ತದೆ. ದೊಡ್ಡವರಾದ ಬಳಿಕ ಇವರು ತಮ್ಮ ಜೀವನದ ನಿರ್ಣಯಗಳನ್ನು ತಾವೇ ಸ್ವತಃ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಸ್ವಾವಲಂಬಿಯಾಗಿಸಲು ತಾಯಿಯ ಪಾತ್ರ ಬಹುಮುಖ್ಯವಾದದ್ದು. ಮಗುವಿನ ಯಾವ ತುಂಟತನ ಸಹಿಸಬೇಕು, ಯಾವುದರ ಮೇಲೆ ಅಂಕುಶ ಇಡಬೇಕು ಎಂಬುದರ ಬಗ್ಗೆ ಅರಿತುಕೊಳ್ಳಿ. ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಸ್ವಾವಲಂಬಿಯಾಗಿಸುವ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಅವರಿಗೆ ಆವಶ್ಯಕತೆಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯ ಕೊಡುವುದೂ ಒಳ್ಳೆಯದಲ್ಲ. ನಂತರ ಅದು ನಿಮ್ಮನ್ನೇ ಹಿಡಿತದಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬಹುದು.



ಮಗು ಸ್ವತಃ ಚಮಚ ಎತ್ತಿ ತಿನ್ನಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಅದು ತಾನೇ ತಿನ್ನಲು ಯತ್ನಿಸುತ್ತಿದೆ ಎಂದರ್ಥ. ಅದರ ಈ ಯತ್ನಕ್ಕೆ ನೀವು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹ ಕೊಡಿ. ಈ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳು ತಿನ್ನುವುದು ಕಮ್ಮಿ, ಚೆಲ್ಲುವುದೇ ಜಾಸ್ತಿ. ಇಂತಹ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲೂ ಮಕ್ಕಳೊಂದಿಗೆ ತಾಯಿಯಾದವಳು ಸಂಯಮದಿಂದ ವರ್ತಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಕೆಲ ತಾಯಂದಿರು 'ಅನ್ನ ಚೆಲ್ಲಬೇಡ, ಸರಿಯಾಗಿ ತಿನ್ನು' ಎಂದು ಮೇಲಿಂದ ಮೇಲೆ ಮಗುವಿನ ಮೇಲೆ ಹರಿಹಾಯುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ.

ಇದರಿಂದ ಮಕ್ಕಳು ಧೈರ್ಯಗುಂದಿ, ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಹತ್ತು ವರ್ಷದವರಾದರೂ ಅವರು ತಾಯಿಯ ಕೈಯಿಂದಲೇ ತಿನ್ನುವ ರೂಢಿ ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ.



ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಎರಡೂವರೆ-ಮೂರನೆಯ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿಯೇ ''ಟಾಯ್ಲೆಟ್ ಟ್ರೈನಿಂಗ್'' ಕೊಡಬೇಕು. ಇದಕ್ಕೆ ಒತ್ತಾಯ-ಆಗ್ರಹ ಪ್ರವೃತ್ತಿ ಇರಕೂಡದು.

ಮೂರನೆಯ ವರ್ಷದಲ್ಲಿರುವ ಮಗುವಿಗೆ ತನ್ನ ಬಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ತಾನೇ ಬದಲಿಸಲು ಹೇಳಿ. ಆರಂಭದಲ್ಲಿ ಮಗು ಗುಂಡಿಯನ್ನು ಎತ್ತೆತ್ತಲೋ ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಬಟ್ಟೆಯನ್ನು ತದ್ವಿರುದ್ಧವಾಗಿ ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಅದರ ಈ ಕ್ರಿಯೆಯಿಂದ ನೀವು ಅಪಹಾಸ್ಯ ಮಾಡಬೇಡಿ ಇಲ್ಲವೆ ಅದರ ಮೇಲೆ ಹರಿಹಾಯಬೇಡಿ. ಆರಂಭ-ಆರಂಭದಲ್ಲಿ ಅದರ ಬಟ್ಟೆ ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳುವ ಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ನೀವೂ ನೆರವಾಗಿ. ನಂತರ ಹೊಲಸು ಬಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ಒಂದು ಕಡೆ ಇರಿಸುವ ತರಬೇತಿ ನೀಡಿ. ಮಗು ಶಾಲೆಗೆ ಹೋಗಲಾರಂಭಿಸಿದ ನಂತರ ಅದಕ್ಕೆ ತನ್ನ ಬ್ಯಾಗ್, ಬಟ್ಟೆ, ಶೂಗಳನ್ನು ನಿಶ್ಚಿತ ಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿರಿಸಲು ತಿಳಿಸಿ. ಹೀಗೆ ವಯಸ್ಸಿಗನುಗುಣವಾಗಿ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಚಿಕ್ಕಪುಟ್ಟ ಕೆಲಸ ಮಾಡಲು ರೂಢಿಸಿ. ಇದರಿಂದ ಮಕ್ಕಳು ಅಷ್ಟಿಷ್ಟು ಸ್ವಾವಲಂಬಿಗಳಾಗುತ್ತವೆ.

ಮಕ್ಕಳು ಹಾಗೂ ಕತೆ

ಮಕ್ಕಳ ಪರಿಪೂರ್ಣ ವಿಕಾಸಕ್ಕಾಗಿ ಶಾಲಾಭ್ಯಾಸದ ಜೊತೆಜೊತೆಗೆ, ಅವರು ಕತೆ ಹಾಗೂ ಆಸಕ್ತಿಪೂರ್ಣ ಸಂಗತಿಗಳನ್ನು ಓದಲಿ. ಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡುವಾಗ ಒಂದು ಸಂಗತಿ ನೆನಪಿನಲ್ಲಿರಲಿ, ಕತೆಗಳು ಹೆದರಿಕೆ ಹುಟ್ಟಿಸುವಂಥಾಗಲಿ, ಅಸಹ್ಯವನ್ನುಂಟು ಮಾಡುವುದಾಗಲಿ, ಮೂಢನಂಬಿಕೆ ಬಿತ್ತುವುದಾಗಲಿ ಆಗಿರಬಾರದು.

ಮಕ್ಕಳು ಕತೆ ಓದಿದನಂತರ ಕತೆಯ ಪಾತ್ರಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಅವರೊಂದಿಗೆ ಚರ್ಚೆ ಮಾಡಿ. ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಓದುವ ಹವ್ಯಾಸ ಬೆಳೆಸಲು ಅವರಿಗೆ ಕಾಮಿಕ್ಸ್ ಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನಾಗಲಿ, (ಸಚಿತ್ರ ಪುಸ್ತಕಗಳು) ಇಲ್ಲವೆ ಇತರ ಆಸಕ್ತಿಪೂರ್ಣ ಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು ಕೊಡಿ. ಇದರಿಂದ ಅವರ ಶಬ್ದಭಂಡಾರವೂ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ.

ಟಿ.ವಿ. ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಸುಸ್ತಾಗಿಸುತ್ತದೆ. ಅವರ ಚಿತ್ತ ಚಂಚಲಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ ಎಂಬುದು ನೀವು ತಿಳಿದಿರಬೇಕಾದ ಸತ್ಯ ಸಂಗತಿ.

ಮಕ್ಕಳು ಹೇಳಿದ್ದನ್ನೆಲ್ಲಾ ಕಣ್ಣುಮುಚ್ಚಿ ಒಪ್ಪಬೇಡಿ. ಇಂತಹ ಮಕ್ಕಳು ಪುಕ್ಕಲುಗಳಾಗುತ್ತಾರೆ. ಇಂತಹ ಮಕ್ಕಳ ಸರ್ವತೋಮುಖ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಅತಿಯಾಗಿಯೂ ಮುದ್ದಿಸಬೇಡಿ ಹಾಗೂ ಅವರನ್ನು ಅತಿಯಾಗಿ ಯಾವುದೇ ಕೆಲಸದಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಸಬೇಡಿ. ಮಗು ಕೆಲಸ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲವೆಂದು ಹಠ ಹಿಡಿದರೆ, ಅದನ್ನು ಮಾಡಿಸಲು ಪಟ್ಟು ಹಿಡಿಯಬೇಡಿ. ಆಗ ಮಗು ತನ್ನದನ್ನೇ ಸಮರ್ಥಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತ, ಆಸಕ್ತಿಯಿದ್ದೂ ಕೆಲಸ ಮಾಡಲಿಚ್ಛಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಮಗು ನಿಮ್ಮ ಮಾತನ್ನು ಕೇಳಿಸಿಕೊಂಡೂ, ಕೇಳಿಸಿಕೊಳ್ಳದಂತಿರದಿದ್ದರೆ ಅದು ತನ್ನ ಕೆಲಸವನ್ನು ತಾನೇ ಸ್ವತಃ ಮಾಡಲಿ. ಎರಡು-ಮೂರು ದಿನಗಳ ಬಳಿಕ ಮಗುವಿಗೆ ಪುನಃ ಆ ಕೆಲಸ ಹೇಳಿ. ಆಗ ಅದು ಉತ್ಸಾಹದಿಂದ ಮಾಡಬಹುದು.

ವೈದ್ಯ - ರೋಗಿ ಸಂಬಂಧ



● ಡಾ॥ ಜೆ.ಎಸ್. ಪಾಲಾಕ್ಷ

ರೋಗಿ.....

ನಾವು-ನೀವೆಲ್ಲ ಎಷ್ಟೋ ಬಾರಿ ರೋಗಿಗಳಾಗಿದ್ದೇವೆ. ರೋಗಿಯ ಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿದ್ದಾಗಲೇ ನಮಗೆಲ್ಲ ರೋಗಿಯ ನೋವು ಅರ್ಥವಾಗುತ್ತದೆ. ವೈದ್ಯರೂ ಕೂಡ ವೈದ್ಯರಾಗುವ ಮುಂಚೆ ರೋಗಿಗಳಾಗಿದ್ದರು.

ರೋಗಿಯೂ ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿ. ಅವನಿಗೆ ಒಂದು ಹೆಸರಿದೆ, ಒಂದು ಕಡೆ ವಾಸಿಸುತ್ತಾನೆ, ಅವನಿಗೆ ಅವನದೇ ಅನಿಸಿಕೆಗಳಿವೆ, ಕನಸುಗಳಿವೆ ಜೊತೆಗೆ ಭಯ ಆತಂಕಗಳೂ ಇವೆ. ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಅವನಿಗೂ ಒಂದು ಸ್ಥಾನಮಾನ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವವಿದೆ. ಇಂತಹ ವಿಶಿಷ್ಟಗುಣಗಳ ರೋಗಿ ವೈದ್ಯರನ್ನು ನೋಡಲು ಹಲವು ಕಾರಣಗಳಿವೆ. ಅವನು ವೈದ್ಯನನ್ನು ಬುದ್ಧಿವಂತ, ರೋಗಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಜ್ಞಾನಾರ್ಜನೆ ಹೊಂದಿರುವ, ಆರೋಗ್ಯ-ಅನಾರೋಗ್ಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳುವಳಿಕೆ ಗಳಿಸಿಕೊಂಡವ ಮತ್ತು ಇವೆರಡರ ಮಧ್ಯೆ ಇರುವ ವ್ಯತ್ಯಾಸವನ್ನು ತನಗೆ ತಿಳಿಸಿ, ತನ್ನಲ್ಲಿರುವ ರೋಗ ಗುಣಪಡಿಸುವವನೆಂದು ತಿಳಿದಿರುತ್ತಾನೆ. ಎರಡನೆ ನಿರೀಕ್ಷೆ ಎಂದರೆ ವೈದ್ಯ ತನ್ನ ಕುರಿತಾಗಿ ತನ್ನಲ್ಲಿ ಚರ್ಚಿಸುತ್ತಾನೆನ್ನುವುದು.

ವೈದ್ಯ.....

ವೈದ್ಯನಿಗೂ ರೋಗಿಯ ಹಾಗೆ ತನ್ನದೇ ಆದ ಸ್ಥಾನಮಾನವಿದೆ. ವೈದ್ಯ ಗೌರವಾನ್ವಿತ ವ್ಯಕ್ತಿಯಾಗಬೇಕು, ರೋಗದ ಬಗ್ಗೆ ಸಂಪೂರ್ಣ ಜ್ಞಾನಾರ್ಜನೆ ಇರಬೇಕು. ವೈದ್ಯ ರೋಗಿಯ ತೊಂದರೆಯ ಬಗ್ಗೆ ತಾಳ್ಮೆಯಿಂದ ವಿಷಯ ಸಂಗ್ರಹಿಸಿ, ರೋಗಿಯನ್ನು ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿ, ಬೇಕಾದಷ್ಟು ಸಂಶೋಧನೆ ನಡೆಸಿ, ರೋಗಿಯನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸುತ್ತಾನೆ.

ರೋಗ ವಾಸಿಮಾಡಲು ವೈದ್ಯನಿಗೆ ಜ್ಞಾನಾರ್ಜನೆ ಮಾತ್ರ ಸಾಲದು, ರೋಗಿ ವೈದ್ಯನಲ್ಲಿ ನಂಬಿಕೆ ಇಟ್ಟಿರಬೇಕು. ಹಿಪ್ಪೊಕ್ರೇಟ್ಸ್ ಹೇಳಿದಂತೆ ''Some patients, though conscious that their condition is perilous, recover their health simply through their contentment with the goodness of the physcian'' ಅಂದರೆ ಹಲವು ರೋಗಿಗಳು ರೋಗದಿಂದ ಕೇವಲ ವೈದ್ಯನಲ್ಲಿಟ್ಟಿರುವ ನಂಬಿಕೆಯಿಂದ ವಾಸಿಯಾಗುತ್ತಾರೆ ಎಂದು. ಕೆಲವರು ಹೇಳುವಂತೆ ''ಕೆಲವು ವೈದ್ಯರು ನೀರು ಕೊಟ್ಟರೂ ಅದು ಅಮೃತದಂತೆ ವಾಸಿಮಾಡುತ್ತದೆ''.

> ರೋಗಿಯು ರೋಗವಾಸಿಮಾಡಲು ವೈದ್ಯನಿಗೆ ಜ್ಞಾನಾರ್ಜನೆ ಮಾತ್ರ ಸಾಲದು. ರೋಗಿ ವೈದ್ಯನಲ್ಲಿ ಮೊದಲು ನಂಬಿಕೆ ಇಡಬೇಕು. ಹೀಗೆ ನೀಡುವ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದ ರೋಗಕ್ಕೆ ಮಾತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಾಗದೆ, ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವಕ್ಕೇ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ರೋಗ ಹೋಗಲಾಡಿಸಲು ವೈದ್ಯ- ರೋಗಿಯ ನಡುವಣ ಸಂಬಂಧ ಇಬ್ಬರಿಗೂ ಒಪ್ಪುವಂತಿರಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ವ್ಯಕ್ತಿಯಲ್ಲಿರುವ ರೋಗಕ್ಕೆ ಮಾತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಾಗದೆ, ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಗೇ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

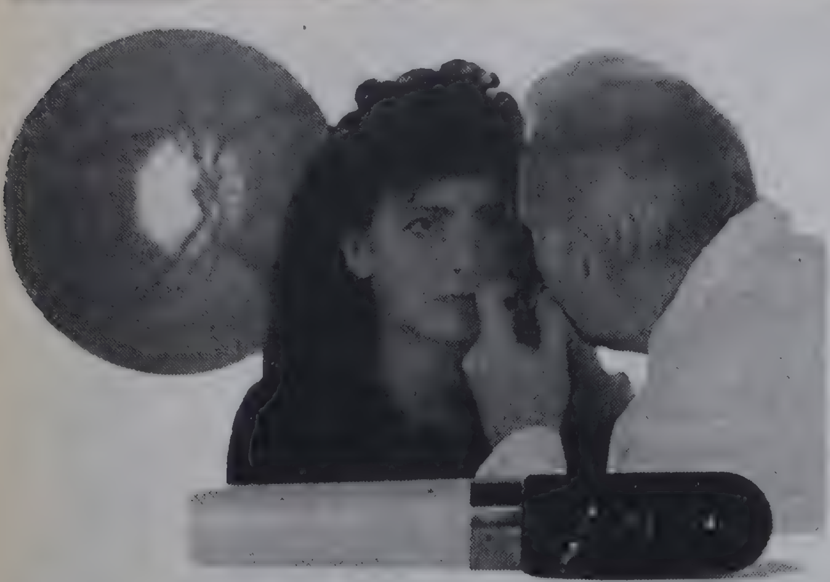


ವೈದ್ಯ-ರೋಗಿ ಸಂಬಂಧದ ಮಾದರಿಗಳು

ಪ್ರಮುಖ-ಅದೀನ ಮಾದರಿ: ಇಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯ ರೋಗಿಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸಿಸುವಾಗ ರೋಗಿಗೆ ಪ್ರಜ್ಞೆ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡುವಾಗ, ಪ್ರಜ್ಞಾಶೂನ್ಯನಾಗಿ ಹಾಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಇರುವ ರೋಗಿಯನ್ನು ಚಿಕಿತ್ಸಿಸುವ ವಿಧಾನವಿದು. ವೈದ್ಯ ತನಗೇನು ಮಾಡುತ್ತಿರುವನೆಂಬ ಅರಿವು ರೋಗಿಗೆ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ವೈದ್ಯ ಮಾಡುತ್ತಿರುವುದನ್ನು ರೋಗಿ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ. ಈ ಮಾದರಿಗೆ ''ಪೋಷಕ-ಶಿಶು'' ಸಂಬಂಧವೆಂದು ಕರೆಯಬಹುದು.

ಆದೇಶ-ಸಹಕರಿಸುವಿಕೆ ಮಾದರಿ: ರೋಗದಿಂದ ನರಳುತ್ತಿರುವ ರೋಗಿ ವೈದ್ಯನಲ್ಲಿ ಸಹಾಯ ಯಾಚಿಸಿ ಬರುತ್ತಾನೆ. ವೈದ್ಯ ರೋಗಿಗೆ ಏನು ಮಾಡಬೇಕೆಂದು ಸೂಚಿಸುತ್ತಾನೆ ಮತ್ತು ರೋಗಿ ತನ್ನ ಆದೇಶದ ಪ್ರಕಾರ ನಡೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆಂದು ಆಶಿಸುತ್ತಾನೆ. ಇಲ್ಲಿ ರೋಗಿ ವೈದ್ಯನನ್ನು ಪ್ರಶ್ನಿಸುವ ನಿರೀಕ್ಷೆ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ವೈದ್ಯ ಹೇಳುವುದನ್ನು ಒಪ್ಪದೇ ಇರುವಂತಿಲ್ಲ. ಈ ಮಾದರಿಯಲ್ಲಿ ಇಬ್ಬರಲ್ಲೂ ಸಮನಾದ ಅಧಿಕಾರ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಈ ಮಾದರಿ 'ಪೋಷಕ-ಮಗು' ಸಂಬಂಧದಂತೆ.

ವೈದ್ಯ-ರೋಗಿ ಸಹಕಾರ ಮಾದರಿ: ಈ ಮಾದರಿಯಲ್ಲಿ ಇಬ್ಬರಲ್ಲೂ ಸಮನಾದ ಅಧಿಕಾರವಿರುತ್ತದೆ. ಇಬ್ಬರೂ ಒಂದೇ ಗುರಿಯತ್ತ ಒಟ್ಟಿಗೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಇಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯ ರೋಗಿ ತನಗೆ ತಾನೇ ಸಹಾಯ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತಾನೆ. ರೋಗಿ ತನ್ನ ರೋಗದ ಬಗ್ಗೆ ವೈದ್ಯನಲ್ಲಿ ಪ್ರಶ್ನೆ ಕೇಳಬಹುದು. ಅವಕ್ಕೆ



ಸಮಂಜಸ ಉತ್ತರವನ್ನು ವೈದ್ಯ ಕೊಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ರೋಗಿಯಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುವ ಯಾವುದೇ ಅನುಮಾನವನ್ನೂ ವೈದ್ಯ ನಿವಾರಿಸುತ್ತಾನೆ. ಈ ಮಾದರಿ 'ವಯಸ್ಕ-ವಯಸ್ಕ' ಸಂಬಂಧದಂತೆ.

ರೋಗ ನಿವಾರಣೆಗೆ ಮೇಲಿನ ಮೂರೂ ಮಾದರಿಗಳು ಮುಖ್ಯ. ಪ್ರತಿ ಮಾದರಿಯೂ ರೋಗಿಯ ವಯಸ್ಸು, ಅವನಲ್ಲಿರುವ ರೋಗಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿರುತ್ತದೆ.

ವೈದ್ಯನಲ್ಲಿ ರೋಗಿಯ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ: ರೋಗಿ ತನ್ನ ಬಾಲ್ಯಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳ ಜೊತೆ ಆದ ಅನುಭವಕ್ಕೆ ಇದು ಸಂಬಂಧಿಸಿದೆ. ರೋಗಿ ಮಗುವಾಗಿದ್ದಾಗ ತನ್ನ ಪೋಷಕರಲ್ಲಿ ಪ್ರಬಲವಾದ ನಂಬಿಕೆ ಇಟ್ಟಿದ್ದರೆ, ಇದೇ ನಂಬಿಕೆಯಿಂದ ಅವನು ವೈದ್ಯನಿಗೆ ಶರಣಾಗುತ್ತಾನೆ. ಬಾಲ್ಯಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಇವನ ಪೋಷಕರು ಇವನನ್ನು ಅಸಡ್ಡೆ ಮಾಡಿದ್ದರೆ, ಇಂತಹ ರೋಗಿ ಹೆಸರಾಂತ ವೈದ್ಯನಲ್ಲೂ ನಂಬಿಕೆ ಇಡುವುದು ಕಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ. ಇವರು ಅನುಮಾನ ಪ್ರವೃತ್ತಿಯವರಾಗಬಹುದು. 'ಈ ವೈದ್ಯ ನನಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡಬಲ್ಲನೆ?' ಎಂಬ ಅನುಮಾನ ಆತನ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ನುಸುಳಬಹುದು. ಇಂತಹವರು ವೈದ್ಯನ ಆದೇಶದಂತೆ ವರ್ತಿಸುವುದಿಲ್ಲ, ವೈದ್ಯನಿಗೆ ಸಹಕರಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಕೆಲವು ರೋಗಿಗಳು ವೈದ್ಯರಲ್ಲಿ ಅತಿಯಾದ ನಂಬಿಕೆ ಇಡುತ್ತಾರೆ. 'ಪ್ರಪಂಚ ದಲ್ಲೇ ಬಹುದೊಡ್ಡ ವೈದ್ಯನ ನೆರವು ತನಗಾಗಿದೆ' ಎಂದು ಭಾವಿಸು ತ್ತಾರೆ. ಈ ನಂಬಿಕೆ ವೈದ್ಯನಲ್ಲಿಗೆ ಹೋಗುವ ಮುನ್ನವೇ ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ನಿರೀಕ್ಷೆ ರೋಗಿಯಿಂದ ರೋಗಿಗೆ ವ್ಯತ್ಯಾಸ ವಾಗುತ್ತದೆ. ರೋಗಿ ವೈದ್ಯನನ್ನು ತನ್ನ ತಂದೆ ಅಥವಾ ತಾಯಿಯ ಸ್ಥಾನ ದಲ್ಲಿಟ್ಟು ವರ್ತಿಸಬಹುದು. (ವೈದ್ಯ ಪುರುಷನಿರಲಿ, ಸ್ತ್ರೀ ಇರಲಿ) ರೋಗಿ ಸ್ತ್ರೀ ವೈದ್ಯಳನ್ನು ತನ್ನ ತಾಯಿಯಂತೆ ಭಾವಿಸಿ ತಾನು ನಿಸ್ಸಹಾಯಕ ಮಗುವಿನಂತೆ ವರ್ತಿಸಬಹುದು ಮತ್ತು ವೈದ್ಯಳನ್ನು ಗಂಡುಬೀರಿ ಸ್ತ್ರೀಯಂತೆಯೂ ಭಾವಿಸಬಹುದು.

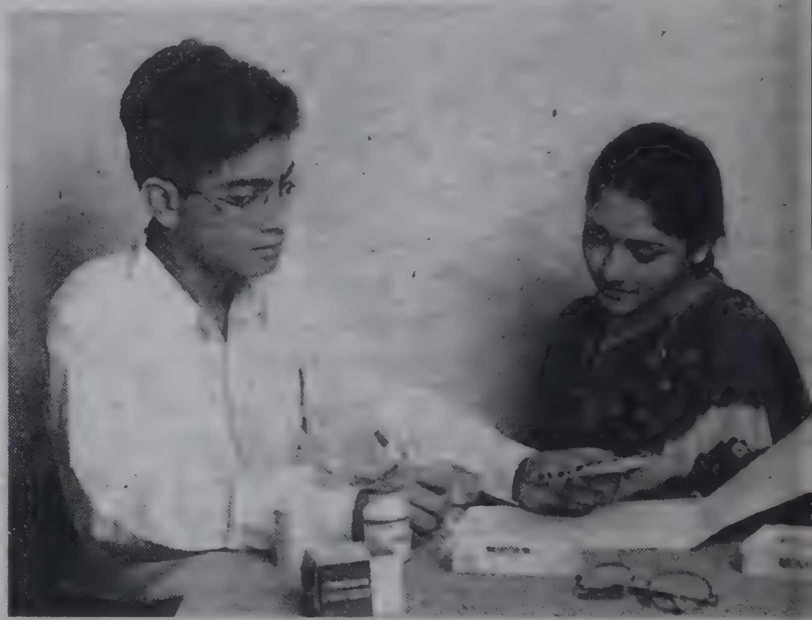
> **ವೈದ್ಯ ತನ್ನಲ್ಲಿ ಬರುವ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ರೋಗಿಯೂ ತನ್ನ ಇಷ್ಟದಂತೆ, ತನ್ನ ನಿರೀಕ್ಷೆಯಂತೆ ನಡೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕೆಂದು ಆಶಿಸುವುದು ತಪ್ಪು. ರೋಗಿಯ ನಿರೀಕ್ಷೆಯಂತೆ ವೈದ್ಯ ವರ್ತಿಸಬೇಕು. ಆಗ ರೋಗಿಯ ನಂಬಿಕೆಯನ್ನು ಸುಲಭವಾಗಿ ಗೆಲ್ಲಬಹುದು.**



''ಯಾವ ವಿಷಯಕ್ಕೂ ನೀನು ಸೊಸೆ ಸಂಗಡ ಪೈಪೋಟಿಗೆ ಹೋಗುವುದು ಬೇಡವಾಗಿತ್ತು. ಈಗ ನಿನಗೆ ಮೂರು ತಿಂಗಳಂತೆ!''

ಇದೇ ರೀತಿ ವೈದ್ಯರಲ್ಲೂ ಹಲವು ಭಾವನೆಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಹಿರಿಯ ರೋ ಗಳು ತಮ್ಮನ್ನು ಮಕ್ಕಳಂತೆ ಕಾಣುತ್ತಾರೆಂದು ಕಿರಿಯ ವೈದ್ಯರು ಭಾ ಬಹುದು. ರೋಗಿ ವೈದ್ಯನ ಗುಣಗಾನ ಮಾಡಿದಾಗ ವೈದ್ಯನಿಗೆ ಸ್ವಾಭಾವಿಕವ ಸಂತೋಷವಾಗುತ್ತದೆ.

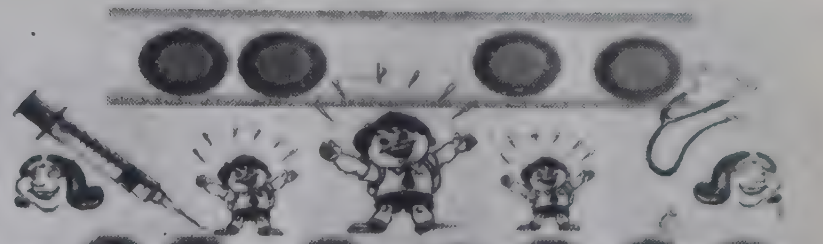
ವೈದ್ಯ ತನ್ನನ್ನು ರೋಗಿಯ ಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿಟ್ಟು ಯೋಚಿಸಬೇಕು. ರೋಗಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಿ ರೋಗಿಯ ನಂಬಿಕೆ ಸಂಪಾದಿಸಿ ರೋ ನಿವಾರಣೆ ಮಾಡುವುದು ಸುಲಭದ ಕೆಲಸವಾಗುತ್ತದೆ. ಒಬ್ಬ ವೈದ್ಯ ತನ್ನ ಬರುವ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ರೋಗಿಯೂ ತನ್ನ ಇಷ್ಟದಂತೆ, ತನ್ನ ನಿರೀಕ್ಷೆಯ ನಡೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕೆಂದು ಆಶಿಸುವುದು ತಪ್ಪು. ರೋಗಿಯ ನಿರೀಕ್ಷೆಯಂತೆ ವ ವರ್ತಿಸಬೇಕು. ಆಗ ರೋಗಿಯ ನಂಬಿಕೆಯನ್ನು ಸುಲಭವಾಗಿ ಗೆಲ್ಲಬಹು



ವೈದ್ಯ ರೋಗಿಗೆ ಅವನಲ್ಲಿರುವ ರೋಗದ ಬಗ್ಗೆ ಪೂರ್ಣ ತಿಳುವ ನೀಡಬೇಕು. ಪರೀಕ್ಷೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಲು ಕಾರಣವೇನು? ಅದರ ಅವಶ್ಯ ಯೇನಿದೆ? ಎಂದು ಅವನಿಗೆ ತಿಳಿಸಬೇಕು. ಇದನ್ನು ರೋಗಿಗೆ ಮನವ ಮಾಡುವುದು ವೈದ್ಯನ ಕರ್ತವ್ಯ ಹಾಗೂ ಅದನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವು ರೋಗಿಯ ಹಕ್ಕು. ರೋಗಿ ಏನೂ ಪ್ರಶ್ನೆ ಕೇಳದಿದ್ದರೆ ರೋಗಿ ವೈದ್ಯನ ಪ್ರಬಲವಾದ ನಂಬಿಕೆ ಇಟ್ಟಿರು ನೆಂದು ಅರ್ಥವಲ್ಲ, ನಂಬಿಕೆ ಇಟ್ಟಿ ಎಂದರ್ಥ. ಇಂತಹ ರೋಗಿಗ ಪುನಃ ಅದೇ ವೈದ್ಯನಲ್ಲಿಗೆ ಚಿಕಿ ಬರುವುದು ಬಲು ಅಪರೂಪ.

ತನಗೆ ಯಾರಿಂದ? ಹೇಗೆ? ಗು ವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ರೋಗಿ ಯೋ ಸುವುದಿಲ್ಲ. ಆತ ತನಗೆ ಆದ ತುರ್ತಾಗಿ ರೋಗ ವಾಸಿಯ ಬೇಕೆಂಬ ಆಶೆ. ಅದು ಅಲೋಪ ಹೋಮಿಯೋಪಥಿ, ಆಯುರ್ವೇದ ಯಾವುದೇ ಆಗಿರ ಬಹುದು. ಅ ಬಗ್ಗೆ ಆತ ತಲೆ ಕೆಡಿಸಿ ಕೊಳ್ಳುವುದಿ

ವಿಳಾಸ: ಮನೋರೋಗ ತಜ್ಞ
ಎಚ್.ಎ.ಎಲ್.ಆಸ್ಪತ್ರೆ, ಬೆಂಗಳೂರು-1



ನಗೆ ಗುಳಿಗೆಗಳು

ಅನರ್ಥ ಆಗದಿದ್ದಲ್ಲಿ

ವೈದ್ಯ: ನೋಡಪ್ಪ ನಿನ್ನ ಕೆಮ್ಮಿಗೆ ಮಾತ್ರೆ ಕೊಟ್ಟಿದ್ದೇನೆ. ದೇವರನ್ನು ರ್ಥಿಸಿ ತೆಗೆದುಕೊ. ಸಂಜೆಯೇ ನನ್ನನ್ನು ಕಾಣಲು ಮರೆಯಬೇಡ.

ರೋಗಿ: ಅಷ್ಟು ತುರ್ತು ಏಕೆ?

ವೈದ್ಯ: ನನಗೂ ಕೆಮ್ಮು ಇದೆ. ನಿನಗೇನೂ ಅನರ್ಥ ಆಗದಿದ್ದಲ್ಲಿ ನಾನೂ ತ್ರೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

* * *

..... ಎಲ್ಲಿ ಹುಡುಕಲಿ

ರೋಗಿ: ಸಾರ್, ನನಗೆ ನಾಳೆ ಆಪರೇಶನ್. ನು ಖಂಡಿತ ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ಭರವಸೆ ಇಡಬಹುದೇ? ನ್ನೂ ಮದುವೆಯಾಗಿಲ್ಲ.

ವೈದ್ಯ : ಯಾರಿಗೆ?

ರೋಗಿ: ಮತ್ತಾರಿಗೆ? ನನಗೆ.

ವೈದ್ಯ : ಖಂಡಿತ ಭರವಸೆ ಇಡಬಹುದು. ಾದರೂ ನಾಳೆ ಬೆಳಗ್ಗೆ ನರಿ ಮುಖ ೋಡಿದರೆ ಒಳ್ಳೆಯದು.

ರೋಗಿ: ಈ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ನರಿಯನ್ನು ಎಲ್ಲಿ ಡುಕಲಿ?

ವೈದ್ಯ: ನರಿಯಂಥವರು ಸಾಕಷ್ಟು ರಬಹುದಲ್ಲ?

ರೋಗಿ: ನಿಮ್ಮ ಮನೆ ಎಲ್ಲಿದೆ?

* * *

ಉತ್ತಮ ವೈದ್ಯ

ವೈದ್ಯ ಪತ್ನಿ : ರ್ರೀ, ನನಗೆ ಜ್ವರ, ಔಷಧಿ ಡಿ?

ವೈದ್ಯ: (ಔಷಧ ಕೊಡುತ್ತಾ) ಇದನ್ನು ಎರಡು ನ ತೆಗೆದುಕೊ.

ಪತ್ನಿ : ಜ್ವರ ಹೋಗದಿದ್ದರೆ?

ವೈದ್ಯ : ಉತ್ತಮ ವೈದ್ಯನಿಗೆ ತೋರಿಸು.

* * *

ಯಾರು ?

ಚರ್ಮತಜ್ಞ - ಚರ್ಮವೈದ್ಯ
ಮೂಳೆತಜ್ಞ - ಮೂಳೆತಜ್ಞ
ಕಿವಿ, ಮೂಗು ತಜ್ಞ - ಕಿವಿ ಮೂಗು ವೈದ್ಯ
ಎಕ್ಸ್‌ರೆ ತಜ್ಞ - ಎಕ್ಸರೆ ವೈದ್ಯ
ಶಸ್ತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸ ತಜ್ಞ - ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ವೈದ್ಯ
ನೇತ್ರ ತಜ್ಞ - ನೇತ್ರ ವೈದ್ಯ
ಹುಚ್ಚರ ತಜ್ಞ ?

ನಾನು - ನೀನು

ಒಬ್ಬ ಮನೋರೋಗಿ : ನಾನು ಮೈಕೆಲ್ ಕ್ಸನ್. ನೀನಾರು?

ಎರಡನೆ ಮನೋರೋಗಿ: ನಾನು ಸೈಕಲ್ ಕ್ಸನ್.

* * *

ಏನು ಹೇಳಿದ ?

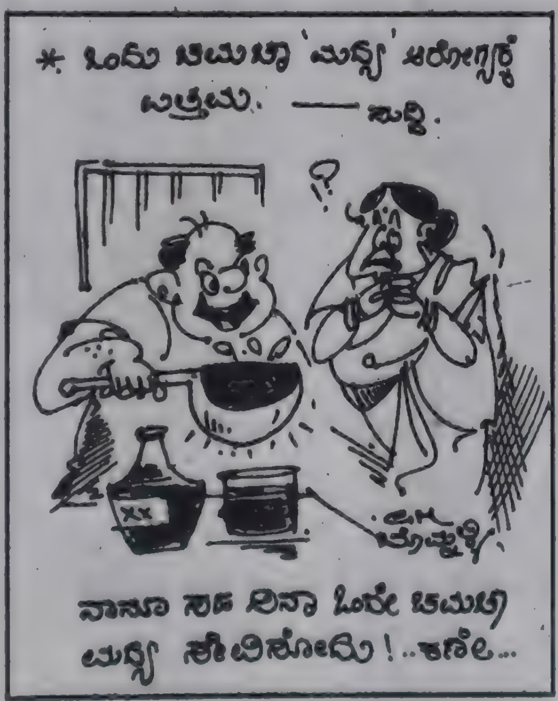
ಡಾ|| ಶ್ರವಣ: ನೀನು ನನ್ನಲ್ಲಿಗೆ ಏಕೆ ಬಂದೆ?

ರೋಗಿ: ನಾನು ಇದುವರೆಗೂ ಡಾ|| ಬೆಳಗೊಳ ಅವರಲ್ಲಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯುತ್ತಿದ್ದೆ.

ಡಾ|| ಶ್ರವಣ: ಅವನೊಬ್ಬ ಮೂರ್ಖ. ಏನೂ ಗೊತ್ತಿಲ್ಲದವನು. ಅವನು ಹೇಳುವುದೆಲ್ಲಾ ತಪ್ಪು. ಹೋಗಲಿ ನಿನಗೇನು ಹೇಳಿದ?

ರೋಗಿ: ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ತೋರಿಸಿಕೊ ಎಂದು.

* * *



ಅನೇಕರು

(ಮನೋರೋಗಿಗಳ ಆಸ್ಪತ್ರೆ)

ಓರ್ವ ರೋಗಿ: ನೀನಾರು?

ಮನೋರೋಗತಜ್ಞ: ನಾನು ಡಾಕ್ಟರ್ ಹೊಸದಾಗಿ ಬಂದಿದ್ದೇನೆ.

ರೋಗಿ: ಸುಳ್ಳು ಹೇಳುತ್ತೀಯ. ಇಲ್ಲಿ ಅನೇಕರು ಹಾಗೇ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ.

* * *

......ಒಂದೇ

ರೋಗಿ: ಡಾಕ್ಟ್ರೇ, ನೀವು ದಕ್ಷ ಡಾಕ್ಟರಲ್ಲ ಅಂತ ನನ್ನ ಅನಿಸಿಕೆ.

ವೈದ್ಯ: ನನ್ನ, ನಿನ್ನ ಅನಿಸಿಕೆ ಒಂದೇ.

* * *

ನಂತರವೋ? ಮೊದಲೋ?

ವೈದ್ಯ: ನೋಡು, ನಿನಗೆ ಡಯಾಬಿಟಿಸ್ ಇದೆ. ಊಟದ ಪಥ್ಯ ಮುಖ್ಯ. ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ತಿಂಡಿಗೆ ಎರಡು ಇಡ್ಲಿ, ಅಥವಾ ಒಂದು ದೋಸೆ. ಮಧ್ಯಾಹ್ನ ಎರಡು ಚಪಾತಿ, ಒಂದು ಹಿಡಿ ಅನ್ನ, ರಾತ್ರಿ ಮಧ್ಯಾಹ್ನದಷ್ಟು, ಮಧ್ಯೆ ಏನೂ ತಿನ್ನಬಾರದು ಅರ್ಥವಾಯಿತೆ?

ರೋಗಿ: ಅರ್ಥವಾಯಿತು. ಒಂದು ಅನುಮಾನ ?

ವೈದ್ಯ: ಏನದು ?

ರೋಗಿ: ನೀವು ಹೇಳಿದ್ದನ್ನು ಊಟದ ಮುಂಚೆ ತಿನ್ನಬೇಕೊ? ನಂತರ ತಿನ್ನಬೇಕೊ?

* * *

ಹುಚ್ಚ ನಿಜ.....

ಮನೋರೋಗಿಗಳ ಆಸ್ಪತ್ರೆ ಹತ್ತಿರ ಒಬ್ಬನ ಕಾರ್ ಪಂಕ್ಚರ್ ಆಯಿತು. ಒಂದು ಗಾಲಿಯನ್ನು ಒಬ್ಬ, ಇನ್ನೊಂದು ಗಾಲಿಯನ್ನು ಮತ್ತೊಬ್ಬ ಹಾಕುವುದರೊಳಗೆ ರಸ್ತೆಯಲ್ಲಿ ಆಡುತ್ತಿದ್ದ ಮಕ್ಕಳು ಗಾಲಿಯ ನಟ್ಟುಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗಿದ್ದರು. ಏನು ಮಾಡುವುದೆಂದು ತೋಚದ ಅವನು ಯೋಚಿಸುತ್ತಿರುವಾಗ, ಇದನ್ನು ನೋಡುತ್ತಿದ್ದ ಒಬ್ಬ ರೋಗಿ ಹೇಳಿದ,

''ಚಿಂತಿಸಬೇಡ, ಉಳಿದ ಮೂರುಗಾಲಿಯ ಒಂದೊಂದು ನಟ್ ತೆಗೆದು ಈ ಗಾಲಿಗೆ ಹಾಕು. ಮುಂದೆ ಸಿಗುವ ಅಂಗಡಿಯಲ್ಲಿ ಉಳಿದ ನಟ್ ಕೊಂಡುಕೊ.''

ಅವನಿಗೆ ಸಂತೋಷವಾದರೂ ಆಶ್ಚರ್ಯದಿಂದ ಕೇಳಿದ,

''ನೀನೊಬ್ಬ ಹುಚ್ಚನೆಂದು ತಿಳಿದಿದ್ದೆ?''

''ನಾನು ಹುಚ್ಚ ನಿಜ, ಆದರೆ ನಿನ್ನಂತೆ ಮೂರ್ಖನಲ್ಲ.''

■ ಡಾ|| ಜಿ.ಎಸ್. ಪಾಲಾಕ್ಷ



ನಮ್ಮ ದೇಹ ಏನನ್ನು ಹೇಳುತ್ತದೆ?

ಬೆನ್ನು

ನಮ್ಮ ದೇಹದ ಅವಯವಗಳಲ್ಲಿ ಕಷ್ಟ ಸಹಿಸುವಲ್ಲಿ ಬೆನ್ನಿನದೇ ಪ್ರಥಮ ಸ್ಥಾನ. ಮನುಷ್ಯನ ಪೂರ್ವಜ ಎರಡು ಕಾಲುಗಳ ಮೇಲೆ ನೆಟ್ಟಗೆ ನಿಲ್ಲುವುದನ್ನು ಕಲಿತಾಗಿನಿಂದಲೂ ಅವನ ಬೆನ್ನ ಸ್ನಾಯುಗಳು ಹಗಲೂ ರಾತ್ರಿ ನಿರಂತರ ಶ್ರಮ ತಡೆದುಕೊಳ್ಳಲು ರೂಢಿಗೊಂಡವು. ಬದುಕಿನಲ್ಲಿ ಒಮ್ಮೆಯಾದರೂ ಬೆನ್ನುನೋವು ಅನುಭವಿಸದ ವ್ಯಕ್ತಿ ಯಾರೂ ಇರಲಾರರೆಂದರೆ ಅತಿಶಯೋಕ್ತಿಯಲ್ಲ.

ವಸ್ತುಸ್ಥಿತಿ ಏನೆಂದರೆ ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಬೆನ್ನನ್ನು ಒಂದು ಭಾಗವೆಂಬುದಾಗಿ ಗುರುತಿಸಲು ಕೂಡ ಇಷ್ಟಪಡುವುದಿಲ್ಲ. ಬೆನ್ನು ಹಿಂಭಾಗದಲ್ಲಿದ್ದು ನಮಗೆ ಕಾಣಿಸುವುದಿಲ್ಲವಾದ್ದರಿಂದ ನಮ್ಮ ಆಲೋಚನೆ ಅತ್ತ ಹೊರಳುವುದಿಲ್ಲವೇನೋ!

ಬೆನ್ನ ಭಾಗದಲ್ಲಿನ ಸ್ನಾಯುಗಳೂ, ಎಲುಬುಗಳೂ ಅದ್ಭುತ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಅಳವಡಿಕೆಯಾಗಿವೆ. ಅವು ದೇಹಕ್ಕೆ ಆಸರೆ (support) ಒದಗಿಸುವುದಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲದೆ ಬೆನ್ನೆಗಳಿಗೆ ರಕ್ಷಣಾ ಕವಚದಂತೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಬೆನ್ನುಮೂಳೆಗೆ ರಕ್ಷಣೆಯ ಆಗತ್ಯವೂ ಇದೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಅದಕ್ಕೆ ಕೊಂಚ ಹಾನಿಯಾದರೂ ಮನುಷ್ಯ ಗಾಲಿ ಕುರ್ಚಿಯನ್ನಾಶ್ರಯಿಸಬೇಕಾದುದು ಅನಿವಾರ್ಯ.

ಬೆನ್ನನ್ನು ಮೂರು ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ವಿಂಗಡಿಸಬಹುದು; ಟ್ರಪೇಜಿಯಂ ಆಕಾರದಲ್ಲಿರುವ ಬೆನ್ನಿನ ಮೇಲ್ಭಾಗ, ಮಧ್ಯದ ಬೆನ್ನು, ಕೆಳಬೆನ್ನು.

ಬಹುಪಾಲು ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಬೆನ್ನಿನ ಸ್ನಾಯುಗಳಿಗೆ ಶ್ರಮ ಉಂಟಾಗುವುದರಿಂದಲೇ ಬೆನ್ನುನೋವು ಕಂಡುಬರುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಹೊರತುಪಡಿಸಿದರೆ - ಸರಿಯಾದ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡದಿರುವುದೇ ಬೆನ್ನುನೋವಿಗೆ ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣವೆನ್ನಬಹುದು.

ಬೆನ್ನಿನ ಸ್ನಾಯುಗಳಿಗೆ ಸರಿಯಾದ ವ್ಯಾಯಾಮ ಲಭಿಸದಿದ್ದರೆ ಅವು ದುರ್ಬಲಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಆ ರೀತಿ ದುರ್ಬಲಗೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಅವು ಪದೇ ಪದೇ ನೋವಿಗೀಡಾಗಿ ಮನುಷ್ಯನನ್ನು ಕಾಡುತ್ತವೆ. ಸರಿಯಾದ ಪದ್ಧತಿಯಲ್ಲಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳದಿರುವುದರಿಂದಾಗಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಈ ರೀತಿ ಆಗುತ್ತಿರುತ್ತದೆ.

ತಾಯಮಡಿಲು ನೆನಪಿಸುವ ಮೆತ್ತನೆ ಸೋಫಾ - ಕುರ್ಚಿಗಳು!

ಗಂಟೆಗಟ್ಟಲೆ ಕುರ್ಚಿ, ಮೇಜುಗಳ ಮುಂದೆ ಕುಳಿತು ಕೆಲಸ ಮಾಡುವ ಉದ್ಯೋಗಿಗಳಿಗೆ ಮೇಲಿನ ಮಾತು (ಸರಿಯಾಗಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳದಿರುವುದು) ಅನ್ವಯಿಸುತ್ತದೆ.

ಆರ್.ವಿ. ಕಟ್ಟೀಮನಿ,

ಬಹುಪಾಲು ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಬೆನ್ನಿನ ಸ್ನಾಯುಗಳಿಗೆ ಶ್ರಮ ಉಂಟಾಗುವುದರಿಂದಲೇ ಬೆನ್ನುನೋವು ಕಂಡುಬರುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಹೊರತುಪಡಿಸಿದರೆ - ಸರಿಯಾದ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡದಿರುವುದೇ ಬೆನ್ನುನೋವಿಗೆ ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣವೆನ್ನಬಹುದು.

ಇಂದಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಮೆತ್ತನೆ ಕುಶನ್ನುಗಳಿ
ಕುರ್ಚಿ, ಸೋಫಾದಂತಹ ಆಸನಗಳು ತಕ್ಕವ
ಗಿನ ಸ್ಥಿತಿವಂತರ ಮನೆಗಳಲ್ಲಿ ಬಳಕೆಯಲ್ಲಿವೆ.
ಸುಖಾಸನ(?)ಗಳ ಮೇಲೆ ಗಂಟೆಗಟ್ಟಲೆ ಅ
ದಿಡ್ಡಿಯಾಗಿ ಮೈಚೆಲ್ಲಿ ಹರಟೆ ಹೊಡೆಯುವು
ಓದುವುದು, ಅಥವಾ ಟಿ.ವಿ. ವೀಕ್ಷಣೆ ಮುಂತ
ಚಟಗಳಿಂದ ಕೂಡ ಬೆನ್ನಿಗೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಭ
ಒದಗದೆ, ವ್ಯಾಯಾಮ ಲಭಿಸದೆ ಬೆನ್ನುನೋ
ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಸಂಭವ ಜಾಸ್ತಿ. ಹೀಗೆ ಮೆ
ಸೋಫಾ, ಕುರ್ಚಿಗಳಲ್ಲಿ ಒರಗಬೇಕೆನ
ಹಂಬಲವನ್ನು ಬಾಲ್ಯದಲ್ಲಿ ತಾಯಿಯ ಮಡಿ
ದ್ದಂಥ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಮತ್ತೆ ಪಡೆಯಬೇಕೆನ
ಬಯಕೆಯ ಚಿಹ್ನೆಯೆಂದು ಭಾವಿಸಬಹುದು.

ಮೆತ್ತನೆ ಸೋಫಾ, ಕುರ್ಚಿಗಳು ಮನುಷ್ಯ
ಮಾನಸಿಕ ಭದ್ರತೆ, ಶಾಂತಿಯನ್ನೊದಗಿಸುತ್ತ
ವುದೇನೋ ನಿಜವಿರಬಹುದು. ಆದರೆ ದೈ
ವಾಗಿ ಬೆನ್ನಿನ ಸ್ನಾಯುಗಳಿಗೆ ಕಿರಿಕಿರಿಯನ್ನು, ಬ
ಮೂಳೆಗೆ ಅಪಕಾರವನ್ನು ಉಂಟುಮಾ
ವೆನ್ನುವುದು ಮಾತ್ರ ನಿಸ್ಸಂದೇಹ. ಮುಖ್ಯ
ಅಡ್ಡಾದಿಡ್ಡಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವುದು, ಸುಳಿ
ದಂತೆ ಮುದುಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ಓರೆಯಾಗಿ ಹಿ
ಕ್ಕೊರಗುವುದು ಮುಂತಾದ ಭಂಗಿಗಳಲ್ಲಿ ಬೆನ
ಬೆನ್ನುಮೂಳೆಗಳಿಗೆ ಅಧಿಕ ಹೊರೆ ಬೀಳುತ್ತದೆ.

ಬೆನ್ನುನೋವು

ಗರ್ಭಿಣಿಯರಿಗೆ ಬೆನ್ನುನೋವು ಕ
ಬಂದಾಗ, ಗರ್ಭದಲ್ಲಿ ಹೊತ್ತಿರುವ ಶಿಶು
ಭಾರ ಅದಕ್ಕೆ ಕಾರಣವೆಂದು ಭಾವಿಸುತ
ಆದರೆ ಗರ್ಭಿಣಿಯರಿಗಿಂತಲೂ
ಪ್ರಮಾಣದ, ಹಂಡೆಯಂತಹ ಹೊಟ್ಟೆ (ಬೊ
ಯುಳ್ಳ ಗಂಡಸರು ಮಾತ್ರ ತಮ್ಮ ಬೆನ್ನುನೋ
ಆ ಬೃಹದ್ಹೊಟ್ಟೆಯೇ ಕಾರಣ ಎಂದು ಭಾವಿಸುವು
ವೆನ್ನುವುದೇ ವಿಚಿತ್ರ!

ಮುಂದೆ ಬಾಗಿ ಜಾಸ್ತಿ ಭಾರವಿರುವವುಗಳನ್ನು ಲೆತ್ತುವುದೆಂದರೆ ಬೆನ್ನಿನ ದುರ್ಬಳಕೆಯೆಂದೇ ಗಣಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಆದಿಮಾನವ ತದಿಂದಲೂ ಮುಂದುವರಿದುಕೊಂಡೇ ಬಿದೆ. ಬೇಟೆಯಾಡಿ ಆಹಾರ ಸಂಪಾದಿಸುತ್ತಿದ್ದ ತದಲ್ಲಿ ಆದಿಮಾನವ ತಾನು ಕೊಂದ ಪ್ರಾಣಿ ಕಳೇಬರಗಳನ್ನು ಭುಜದ ಮೇಲೆ ತ್ತೊಯ್ಯಬೇಕಿತ್ತು. ನೆಲದ ಮೇಲೆ ಬಿದ್ದಿದ್ದ ೀಬರಗಳನ್ನು ಬಾಗಿಯೇ ಎತ್ತಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗು ತ್ತು. ಆದರೆ ಅವನಿಗದು ನಿತ್ಯದ ಪರಿಪಾಠ ಗಿರುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲವಾದ್ದರಿಂದ ಯಾವುದೇ ತಿಯ ಹಾನಿಯಾಗುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಸದಾ ೀಜಿನ ಮುಂದೆ ಕುಳಿತು ಕೆಲಸ ಮಾಡುವ ದಿನ ಆಧುನಿಕ ಮಾನವನೇನಾದರೂ ಆ ರೀತಿ ರ ಎತ್ತಬೇಕೆಂದುಕೊಂಡರೆ, ಬಯಸಿ ಬೆನ್ನಿಗೆ ಪಕಾರ ತಂದುಕೊಂಡಂತಾಗುತ್ತದಷ್ಟೇ.

ಮನೋವ್ಯಥೆಯೂ ಒಂದು ಕಾರಣ

ಮನೋಉದ್ವಿಗ್ನತೆಯೂ ಕೂಡ ಬೆನ್ನಿಗೆ ಪಕಾರವನ್ನುಂಟುಮಾಡುವ ಅಂಶಗಳಲ್ಲೊಂದು ಂದು ಹೇಳಬಹುದು. ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿ ತೀವ್ರ ತಲ್ಲಣ, ್ಯಥೆಯಲ್ಲಿರುವಾಗ ಅದು ಅವನ/ಅವಳ ದೇಹ ನ್ನು ಉದ್ವಿಗ್ನತೆಗೆ ಗುರಿಮಾಡುತ್ತದೆ. ತನ್ಮೂಲಕ ನ್ನಿನ ಸ್ನಾಯುಗಳು ಬಹುಕಾಲದವರೆಗೆ ನೋವಿ ೀಡಾಗುತ್ತವೆ. ಮೂಲಕಾರಣವಾದ ಮಾನಸಿಕ ್ಯಥೆಯೊಂದಿಗೆ ಬೆನ್ನುನೋವೂ ಜೊತೆಯಾಗಿ, ್ರದ್ಯರನ್ನು ಕಾಣಲೇಬೇಕಾದ ಅನಿವಾರ್ಯತೆ ುನ್ನು ತಂದೊಡ್ಡುತ್ತದೆ.

ಲೈಂಗಿಕ ನಿರಾಸೆಯೂ ಕಾರಣ

ಲೈಂಗಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ರಾಸೆ - ಹತಾಶೆಗಳಲ್ಲಿರುವಾಗಲೂ ಕೂಡ ಬೆನ್ನು ೋವು ಕಂಡು ಬರುತ್ತಿರುತ್ತದೆಂದು ಭಾವಿಸ ಾಗುತ್ತಿದೆ. ಈ ಕಾರಣಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ಂಡು ಬರುವ ಬೆನ್ನುನೋವುಗಳಿಗೆ ಮನಃ ತೃಪ್ತಿ ಯಾಗುವಂತೆ ಲೈಂಗಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿ ಳ್ಳುವುದೇ ಪರಿಹಾರೋಪಾಯ!

ಬೆನ್ನಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ನೋವಿನ, ಸಂಕ ದ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ನೋಡಿದ್ದಾಯಿತಷ್ಟೆ. ಇನ್ನು ನ್ನೊಂದು ಮಗ್ಗುಲನ್ನು ಪರಿಶೀಲಿಸೋಣ.

ಜಪಾನಿನಲ್ಲಿ ಬೆನ್ನು ಸೆಕ್ಸ್ ಅಪೀಲ್!

ಬೆನ್ನಭಾಗದ ಬೆತ್ತಲೆ ಪ್ರದರ್ಶನ ಲೈಂಗಿಕೋ ೀಕವನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆನ್ನುವ ಭಾವನೆ ಲವೆಡೆ ಉಂಟು. ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಜಪಾನಿನಲ್ಲಿ ದು ಜಾಸ್ತಿ. ಅಲ್ಲಿ ಬೆನ್ನನ್ನು ಸೆಕ್ಸ್ ಅಪೀಲ್ ಎಂಬು ಾಗಿ ಪರಿಗಣಿಸುತ್ತಾರೆ. ಅಲ್ಲಿ ಸ್ತ್ರೀಯರು ರಿಸುವ ಕಿಮೋನೋ ಹಿಂಭಾಗ ಕತ್ತಿನಿಂದ ಕೆಳಕ್ಕೆ ಒಂದು ಕೋನದಲ್ಲಿ ಬೆನ್ನು ಕಂಡುಬರುವಂತೆ ಹೊಲಿದಿರುತ್ತವೆ. ಕಿಮೋನೋದಲ್ಲಿ ಬೆನ್ನು ಯಾವ ಮೇರೆಗೆ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆನ್ನುವುದು ಆಯಾ ಸ್ತ್ರೀಯರ ಅಂತಸ್ತಿಗನುಗುಣವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಆ ಸ್ತ್ರೀಯೇನಾದರೂ ವಿವಾಹಿತೆಯಾಗಿದ್ದರೆ ಅವಳ ಬೆನ್ನಕಾಲುವೆ ಕಂಡೂ ಕಾಣಿಸದಂತೆ ಕಿಮೋನೋವನ್ನು ವಿನ್ಯಾಸ ಮಾಡಲಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಒಂದು ವೇಳೆ ಆ ಹೆಣ್ಣು ಗಂಡಸರನ್ನು ರಂಜಿಸುವ ಗೆಯಿಷಾ ಸ್ತ್ರೀಯಾಗಿದ್ದರೆ, ಅವಳು ಬಾಗಿದಾಗ ಎದುರಿನ ಪುರುಷನಿಗೆ ಅವಳ ಕತ್ತಿನಿಂದ ಬೆನ್ನಿನ ಕೆಳಭಾಗದವರೆಗೆ ಕಂಡುಬರುವಂತೆ ಕಿಮೋನೋದ ವಿನ್ಯಾಸವಿರುತ್ತದೆ.

ಇನ್ನು ಪಶ್ಚಿಮ ರಾಷ್ಟ್ರಗಳ ಸ್ತ್ರೀಯರ ವಸ್ತ್ರ ವಿನ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಪರಿಶೀಲಿಸಿದರೆ - ಕೊರಳಿನ ಮುಂಭಾಗದಲ್ಲಿ ಮೇಲಿನವರೆಗೂ ಆಚ್ಛಾದನೆಯಿದ್ದು, ಹಿಂದೆ ಬೆನ್ನಿನ ಭಾಗ ಜಾಸ್ತಿ ಬಹಿರ್ಗತಗೊಳ್ಳುವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ವಿನ್ಯಾಸವಿರುತ್ತದೆ.

ಬೆನ್ನ ಭಾಗ ತೋರ್ಪಡಿಸುವ ಕುಪ್ಪಸಗಳು

ಭಾರತೀಯ ಸ್ತ್ರೀಯರ ಫ್ಯಾಶನ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಕೂಡ ಈ ಮುಂಚೆ ಲೋನೆಕ್ ವಿನ್ಯಾಸದೊಂದಿಗೆ, ಕುಪ್ಪಸದ ವಿನ್ಯಾಸ ಬೆನ್ನಭಾಗ ಸಾಕಷ್ಟು ಬಹಿರ್ಗತಗೊಳ್ಳುವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿರುತ್ತಿತ್ತು. ಆದರೆ ಆಮೇಲೆ ಫ್ಯಾಶನ್ ಬದಲಾಗಿ, ಲೋನೆಕ್ ತುಸು ಮೇಲೇರಿ ಬೆನ್ನಭಾಗದಲ್ಲೂ ಹೆಚ್ಚು ಕಮ್ಮಿ ಹೆಕ್ಕತ್ತನ್ನುಂಟುವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಪೂರ್ತಿ ಆಚ್ಛಾದನೆಯ ವಿನ್ಯಾಸ ರೂಪುಗೊಂಡಿತು..

ಇಂಥ ವಿನ್ಯಾಸದ ಕುಪ್ಪಸಗಳಲ್ಲಿ ಬೆನ್ನು ಕಾಣಿಸುವುದಿಲ್ಲ ನಿಜ. ಆದರೆ ಕುಪ್ಪಸ ಬಲು ಬಿಗಿಯಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಬೆನ್ನಿನ ಮೇಲ್ಭಾಗದ ಆಕಾರ ಸ್ಪಷ್ಟತೆ ಪಡೆದುಕೊಂಡು ಗಂಡಸರನ್ನು ಕೆಣಕುವ ಲಕ್ಷಣ ಹಾಗೇ ಉಳಿಸಿಕೊಂಡಿತು! ತುಂಬು ಯೌವನದ ತುಂಬು ಮೈಕಟ್ಟಿನ ಯುವತಿಯರಿಗೆ ಇಂಥ ಕುಪ್ಪಸಗಳು ಒಳ್ಳೇ ಸೆಕ್ಸ್ ಅಪೀಲ್ ಒದಗಿಸುತ್ತವೆ.

ಆದರೆ ಯೌವನ ಇಳಿಮುಖವಾಗುತ್ತಿರುವ ಪ್ರೌಢ ಸ್ತ್ರೀಯರಿಗೆ ಈ ಬಗೆಯ ಕುಪ್ಪಸಗಳು ತುಸು ಅಸೌಕರ್ಯವನ್ನುಂಟು ಮಾಡಿದವೆಂದೇ ಹೇಳಬೇಕು. ಪ್ರೌಢ ಸ್ತ್ರೀಯರಿಗೆ ಕೊರಳ ಬಳಿಯ ಸ್ನಾಯುಗಳು ಜಾರಿ ಗೂಡುಕಟ್ಟಿಕೊಂಡಂತಾಗುತ್ತವೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಪೂರ್ಣಾಚ್ಛಾದನೆಯ ಕುಪ್ಪಸಗಳು ಅವರಿಗೆ ಗೂನಿರುವಂತೆ ಭಾಸವಾಗಲು ಕಾರಣವಾಗುತ್ತಿರುತ್ತವೆ! ಆದ್ದರಿಂದ ಪ್ರೌಢೆಯರು ತಮ್ಮ ಕುಪ್ಪಸಗಳನ್ನು ಸಡಿಲವಾಗಿರುವಂತೆ ಹಾಗೂ ಹಿಂದೆ ಅರ್ಧ ಚಂದ್ರಾಕಾರದಲ್ಲಿ ಬೆನ್ನಭಾಗ ಕಂಡು ಬರುವಂತೆ ಹೊಲಿಸಿ, ಕೈ ಜಾರುತ್ತಿ



ರುವ ತಮ್ಮ ಸೌಂದರ್ಯವನ್ನು ಅಷ್ಟಿಷ್ಟಾದರೂ ಹಿಡಿದಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ.

ಅಂದ ಹಾಗೆ, ಫ್ಯಾಶನ್ ಎನ್ನುವುದು ನಿರಂತರ ತಿರುಗುಚಕ್ರ. ಈಗೀಗ ಪುನಃ ಬೆನ್ನು ತೆರೆದಿರುವ ಕುಪ್ಪಸಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳತೊಡಗಿವೆ.....

ಬೆನ್ನಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ನಂಬಿಕೆಗಳು

ಬೆನ್ನಿಗೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ ನಂಬಿಕೆಗಳು ಒಂದೊಂದು ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಒಂದೊಂದು ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಒಂದೊಂದು ರೀತಿ ಇದ್ದುದು ಕಂಡು ಬರುತ್ತದೆ. ಅಂಥ ಕೆಲ ನಂಬಿಕೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ನೋಡೋಣ:

- ಪಶ್ಚಿಮ ರಾಷ್ಟ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಹಿಂದೆ ಮೆದುಳನ್ನು ಸ್ವರ್ಗ ಎಂದೂ, ಬೆನ್ನುಮೂಳೆ ಆ ಸ್ವರ್ಗದವರೆಗೆ ಹರಡಿದ ಕಾಸ್ಮಿಕ್ ವೃಕ್ಷ ಎಂದೂ ಭಾವಿಸುತ್ತಿದ್ದರು.
- ಮನುಷ್ಯ ಸತ್ತುಹೋದ ನಂತರ ದೇಹ ಕೊಳೆತರೂ, ಬೆನ್ನುಮೂಳೆ ಮಾತ್ರ ಹಾವಾಗಿ ರೂಪಾಂತರಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆನ್ನುವ ನಂಬಿಕೆ ಮೆಸಡೋನಿಯಾ ಜನರಲ್ಲಿತ್ತು.
- ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ಬೆನ್ನುಮೂಳೆ ದೊಡ್ಡದಿದ್ದಷ್ಟು ಅದೃಷ್ಟ ಎನ್ನುವ ನಂಬಿಕೆ ಮಧ್ಯಯುಗೀನ ಪಾಶ್ಚಿಮಾತ್ಯರಲ್ಲಿತ್ತು. ಯಾರಿಗಾದರೂ ಗೂನು ಬೆನ್ನಿದ್ದರೆ ಅದನ್ನು ಮುಟ್ಟಲು ಮುಂದಾಗುತ್ತಿದ್ದರು! ಗೂನು ಬೆನ್ನು ಅದೃಷ್ಟದ ಸಂಕೇತ ಎನ್ನುವ ನಂಬಿಕೆಯಿದ್ದುದರಿಂದ ಆ ರೀತಿ ಮುಟ್ಟಿದರೆ ತಮಗೂ ಅದೃಷ್ಟ ಒಲಿಯುತ್ತದೆನ್ನುವ ಭಾವನೆ ಪ್ರಚಲಿತವಿತ್ತು.

ನಾವು ನಮ್ಮ [illegible]

ಬೆನ್ನನ್ನು ನೆಟ್ಟಗಾಗಿಸುತ್ತೇವೆ, ಮುಂದೆ ಬಾಗಿಸುತ್ತೇವೆ, ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಬಾಗಿಸಿ ಮೈ ಮುರಿಯುತ್ತೇವೆ, ಡೊಗ್ಗಿಸಿ ಗೂನಿನಂತೆ ಮಾಡುತ್ತೇವೆ..... ಹೀಗೆ ಬೆನ್ನಿನಿಂದ ಬಗೆಬಗೆಯ ವಿನ್ಯಾಸ ಮಾಡುತ್ತೇವೆ. ಸಾಕಷ್ಟು ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಿ. ಸ್ನಾಯುಗಳ ಮೇಲೆ ನಿಯಂತ್ರಣ ಸಾಧಿಸಿರುವ ಮೈ-ಕಟ್ಟಿನವರು (bodybuilders) ತಮ್ಮ ಬೆನ್ನಿನ ಸ್ನಾಯುಗಳನ್ನು ಅಲೆಗಳಂತೆ ಕುಲುಕಿಸಿ ತೋರಿಸುವುದೂ ಉಂಟು!

ಬೆನ್ನು ಬಾಗಿಸುವುದು

ಒಂದು ಹಂತದ ವಯಸ್ಸಿಗೆ ಕೆಲವರಿಗೆ ಸೊಂಟ ಶಾಶ್ವತವಾಗಿ ಮುಂದೆ ಬಾಗಿಬಿಡುತ್ತದೆ. ಇದಂತೂ ದೈಹಿಕ ಲಕ್ಷಣದ ಮಾತಾಯ್ತು. ಇನ್ನು ಒಬ್ಬರ ಎದುರು ಬೇಕೆಂದೇ ಸೊಂಟಬಾಗಿಸಿ ನಿಲ್ಲುವುದು ಶರಣಾಗತಿ, ಕೀಳ್ಮೆಯ ಪ್ರದರ್ಶನವೆಂದೇ ಪರಿಗಣಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಹಿಂದೆ ರಾಜ-ಮಹಾರಾಜರ, ಚಕ್ರವರ್ತಿಗಳ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಇಂಥ ಆಚಾರ ಹೆಚ್ಚಿಗಿರುತ್ತಿತ್ತು.

ರಾಜರ ಎದುರು ಅಭಿವಾದಗೈಯಲು ಮುಂದೆ ಬಾಗುತ್ತಾರೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಮೊಣಕಾಲೂರಿ ಕುಳಿತು ತಲೆಯೊಂದಿಗೆ ಸೊಂಟವನ್ನೂ ಬಾಗಿಸುತ್ತಾರೆ. (ಇದು ಜಪಾನಿನಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕಂಡು ಬರುವ ಆಚಾರ.)

ಹೀಗೆ ಶರೀರವನ್ನು ಮುಂದೆ ಬಾಗಿಸುವುದು, ಆ ರೀತಿ ಮಾಡುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಕೆಳಅಂತಸ್ತನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ.

ಬೆನ್ನು ತೋರಿಸುವುದು...

ಯುದ್ಧರಂಗದಲ್ಲಿ ಶತ್ರುಗಳಿಗೆ ಬೆನ್ನು ತೋರಿಸುವುದು. ಸೋಲನ್ನೊಪ್ಪಿಕೊಂಡು ಪಲಾಯನಗೈಯುವುದನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ರಾಜಸಭೆ, ರಾಜಅಂತಃಪುರ ಮುಂತಾದ ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಿ ಬೆನ್ನು ತೋರಿಸುವುದೆಂದರೆ ಅದು ರಾಜನನ್ನು ಅಥವಾ ಆ ದೊಡ್ಡ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಅವಮಾನಿಸಿದಂತೆ ಎಂದು ಪರಿಗಣಿಸಲಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ಸಿನಿಮಾಗಳಲ್ಲಿ ಭಟ, ಪರಿಚಾರಕ ಮುಂತಾದ ಪಾತ್ರಗಳು ರಾಜನಿಗೆ ಸುದ್ದಿ ಮುಟ್ಟಿಸಿದ ನಂತರ ಹಿಮ್ಮುಖವಾಗಿ ನಡೆದು ಹೋಗುವುದನ್ನು ನೀವು ಗಮನಿಸಿರಬಹುದು. ಇದು ಅತೀವ ಶರಣಾಗತಿಯ ಸೂಚನೆ! ಇತ್ತೀಚಿಗೆ ಇಂಥ ನಡತೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತಿಲ್ಲ.

ಆದರೂ ಕೂಡ ಯಾರಾದರೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿ ನಮಗೆ ಪರಿಚಯವಾದಾಗ, ನಾವು ತಕ್ಷಣವೇ ಅವನತ್ತ ಬೆನ್ನು ಮಾಡಿ ಮತ್ತೊಂದೆಡೆ ತಿರುಗಿ ನಿಂತೆವೆಂದರೆ, ಅದು ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಅಪಮಾನಗೊಳಿಸುವ ಚರ್ಯೆಯೆಂದೇ ಪರಿಗಣಿತವಾಗುತ್ತದೆ.

ಬೆನ್ನನ್ನು ನೆಟ್ಟಗಿರಿಸುವುದು

ಬೆನ್ನು ಸೆಟೆಸುವುದೆನ್ನುವುದು ನಾವು ಯಾವುದಾದರೂ ಹೋರಾಟ ಕ್ರಿಯೆಗೆ ಸನ್ನದ್ಧರಾಗಲಿರುವುದನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆನ್ನಬಹುದು. ಆದಕ್ಕೆಂದೇ ಮಿಲಿಟರಿಯವರಿಗೆ ಪರೇಡಿನಲ್ಲಿ ಬೆನ್ನು ಸೆಟೆಸಿ, ಅಟೆನ್‌ಶನ್ನಿನಲ್ಲಿ ನಿಲ್ಲುವುದನ್ನು ತಾಲೀಮು ಮಾಡಿಸುತ್ತಾರೆ. ಈ ಕಾರಣದಿಂದಾಗಿ ನಿರಾಳ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿರುವಾಗ ಕೂಡ ಅವರ ಬೆನ್ನು ಇತರ ಸಾಧಾರಣ ಜನರಿಗಿಂತ ಭಿನ್ನವಾಗಿ ಅಷ್ಟಿಷ್ಟು ಸೆಟೆಸಿರುವುದು ಜಾಗರೂಕವಾಗಿರುವುದಕ್ಕೆ ಸೂಚನೆ.

ಬೆನ್ನು ಸೆಟೆಸಿರುವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಆ ವ್ಯಕ್ತಿ ತುಸು ಎದ್ದುಕಂಡು, ಎದುರಿನವರ ಮೇಲೆ ಡಾಮಿನೇಶನ್ ತೋರಿಸಲಿರುವಂತೆ ಕಂಡು ಬರುತ್ತಾನೆನ್ನಬಹುದು.

ನಿರಾಸೆ - ಹತಾಶೆ ಮುತ್ತಿರುವಾಗ ನಾವು ಭುಜ ಇಳಿಹಾಕಿ ಬೆನ್ನು ಬಗ್ಗಿಸಿ ನಿಲ್ಲುತ್ತೇವೆ. ಇದು ಹಿಡಿತ ಕಳೆದುಕೊಂಡಿರುವುದರ ಸೂಚನೆ ಎಂದು ಅರ್ಥೈಸಬಹುದು.

ಸ್ತ್ರೀಯರ ಬೆನ್ನು ಪುರುಷರಿಗಿಂತ ಭಿನ್ನ

ಸ್ತ್ರೀಯರ ಬೆನ್ನು ಪುರುಷರದಕ್ಕಿಂತಲೂ ಭಿನ್ನವಾಗಿರುವುದು ಕಂಡು ಬರುತ್ತದೆ. ಹೆಣ್ಣಿನ ಬೆನ್ನು ಕೆಳಭಾಗದಲ್ಲಿ ವಿಶಾಲವಾಗಿದ್ದರೆ, ಗಂಡಿಗೆ ಮೇಲ್ಭಾಗದಲ್ಲಿ ವಿಶಾಲವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಸ್ತ್ರೀಯರಿಗೆ ನಿತಂಬಗಳ ಮಾಟ ವಿಶಾಲವಾಗಿರುತ್ತದಾದ್ದರಿಂದ ಕೆಳ ಬಂದಂತೆಲ್ಲ ಸೊಂಟ, ಆ ಮೇಲೆ ಬೆನ್ನು ಅದಕ್ಕನುಗುಣವಾಗಿ ವೈಶಾಲ್ಯ ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ಸೊಂಟದ ಹಿಂದೆ ಕೈ ಕಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳುವುದು

ಕೆಲವರು ಸೊಂಟದ ಹಿಂದೆ ಕೈ ಕಟ್ಟಿಕೊಂಡು ನಿಧಾನವಾಗಿ ನಡೆಯುತ್ತಾರೆ. ಹೀಗೆ ನಡೆಯುತ್ತಿರುವಾಗ ಸೊಂಟದ ಹಿಂದೆ ಒಂದು ಅಂಗೈ, ಇನ್ನೊಂದು ಕೈಯಿನ ಮಣಿಕಟ್ಟನ್ನು ಹಿಡಿದಿರುತ್ತದೆ. ಇದು ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ದರ್ಪವನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆನ್ನಬಹುದು. ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ರಾಜಕುಟುಂಬದವರು, ಅತ್ಯುನ್ನತ ಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿ ರುವ ರಾಜಕೀಯ ಮುಖಂಡರಂಥವರು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಈ ಭಂಗಿಯನ್ನನುಸರಿಸುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ.

ಇದಕ್ಕೆ ಪೂರ್ತಿ ವಿರುದ್ಧವಾದ ಇನ್ನೊಂದು ಭಂಗಿ - ಎದೆ ಮೇಲೆ ಕೈಕಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳುವುದು. ಬೆನ್ನ ಹಿಂದೆ ಕೈ ಕಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳುವುದರಲ್ಲಿ ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ, ತನಗೆ ಒಂದಿನಿತೂ ರಕ್ಷಣೆಯ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲವೆನ್ನುವ ಅತಿಶಯ ಪ್ರಸ್ಫುಟಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ.

ಹೆಡ್ಮೇಸ್ಟ್ರುಗಳು ತಮ್ಮ ಶಾಲಾಆವರಣದಲ್ಲಿ ಶತಪಥ ಹಾಕುವಾಗ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಈ ಭಂಗಿ ಅನುಸರಿಸುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ. ಆ ಆವರಣ ತನ್ನ ಅಧಿಕಾರಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ್ದು ಎನ್ನುವ ಭಾವನೆ ಭಂಗಿಯ ಮೂಲಕ ವ್ಯಕ್ತವಾಗುತ್ತಿರುತ್ತದೆ.

ಮಿಲಿಟರಿ ಸೈನಿಕರು Stand at Ease ಎನ ಭಂಗಿಯಲ್ಲಿ ಕೂಡ ಹೀಗೆ ಹಿಂದೆ ಕೈ ಕಟ್ಟಿಕೊ ವುದಿರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಇದರಲ್ಲಿ ಅಧಿಕ ದರ್ಪದ ಪ್ರದರ್ಶನವಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಈ ಭ ಯನ್ನು ಕೇವಲ ತಾಲೀಮಗೋಸ್ಕರ ರೂಢಿಸಲ ರುತ್ತದೆ ಅಷ್ಟೆ.

ಮಕ್ಕಳು ಸುಳ್ಳು ಹೇಳುವಾಗ, ಅದ ಮುಚ್ಚಿಡಲೇನೋ ಎನ್ನುವಂತೆ, ಒಮ್ಮೊಮ್ಮೆ ಹಿಂದೆ ಕೈ ಕಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ.

ಇನ್ನು ಬೆನ್ನುತುರಿಕೆ ಆದಾಗ ಕೂಡ ಹಿಂದೆ ಕೈಯನ್ನೊಯುವುದು ಮಾತ್ರ ಶಾರೀ ನೋವು ನಿವಾರಣೆಗೆ!

ಬೆನ್ನು ತಟ್ಟುವುದು

ಬೆನ್ನಮೇಲೆ ಕೈ ಹಾಕುವುದು ಅಥವಾ ಮೆ ಚಪ್ಪರಿಸುವುದು ಸ್ನೇಹವನ್ನೂ, ಅಭಿನ ಸುವುದನ್ನೂ ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ಕೆಲವರು ನಗು ಬಂದಾಗಲೂ ಕೂಡ ತಟಕ್ಕನೆ ಮಗ್ಗು ರುವವರ ಬೆನ್ನು ಚಪ್ಪರಿಸುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ.

ಬೆನ್ನ ಹಿಂದೆ ಕೈ ಹಾಕುವುದೆನ್ನುವುದು ಆಲಿಂ ಸೂಚಕ ಚರ್ಯೆಯೆಂದು ಹೇಳಬಹುದು. ಚಿಕ್ಕ ನಲ್ಲಿ ನಮಗೆ ತುಂಬ ಸಂತೋಷವಾದಾಗ ಅಥ ಪ್ರೀತಿ ಉಕ್ಕಿದಾಗ ತಾಯಿಯನ್ನು ತಬ್ಬಿಕೊಂ ಆಕೆಯ ಬೆನ್ನ ಹಿಂದೆ ಕೈ ಬಳಸುತ್ತೇವೆ. ಹಾಗೆ ಆಕೆ ನಮ್ಮನ್ನು ಬಳಸಿ ತಬ್ಬಿದಾಗ ಪ್ರೀತಿ ಭದ್ರತ ಭಾವನೆಗಳನ್ನನುಭವಿಸುತ್ತೇವೆ.

ದೊಡ್ಡವರಾದ ನಂತರವೂ ನಮಗೆ ತು ಸಂತೋಷವಾಗಿರುವಾಗ, ಬಹುಕಾಲದ ನಂ ಭೇಟಿಯಾದಾಗ ಗೆಳೆಯ/ ಗೆಳತಿಯ ಬೆನ್ನು ಸು ಬಳಸುತ್ತೇವೆ.

ನಮಗಿಂತಲೂ ಚಿಕ್ಕವರೂ, ತುಸು ಕಡ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿರುವವರ ಬೆನ್ನ ಮೇಲೆ ಲಘು ತಟ್ಟುವುದು ಅವರನ್ನು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸುವ, ಅವ ಸ್ಫೂರ್ತಿಯನ್ನೊದಗಿಸುವ ಚರ್ಯೆಯ ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ.

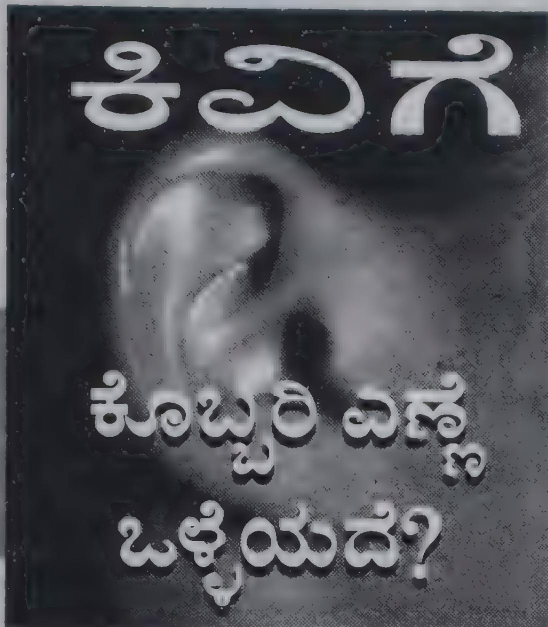
ಒಮ್ಮೊಮ್ಮೆ ಗೆಳೆಯ/ ಗೆಳತಿಯ ಬೆನ್ನ ಹಿಂ ಬಳಸಿ ಸೊಂಟದ ಮೇಲಿರಿಸಿ ಜೊತೆಜೊತೆಯ ನಡೆಯುವುದುಂಟು. ಇಂಥ ಚರ್ಯೆ ಅ ನಡುವೆಯಿರುವ ಅತಿ ಸಲುಗೆ, ಆಪ್ಯಾಯತೆಗಳ ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆನ್ನಬಹುದು.

ಇಬ್ಬರು ಪ್ರೇಮಿಗಳು ಜೊತೆಜೊತೆಯ ನಡೆಯುವುದು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಈ ಭಂಗಿಯಲ್ಲೇ!

(ಮುಂದಿನ ಕಂತು: ಹೊ

ನಿನ್ನೆ ಕಮಲಮ್ಮನವರು ನನ್ನ ಹತ್ತಿರ ಬಂದು ...ಕ್ಟರೇ, ಒಂದು ವಾರದ ಹಿಂದೆ ಕಿವಿಯಲ್ಲಿ ...ೋ ಒಂಥರಾ ಗುಳು ಗುಳು ಅಂತು. ಅದಕ್ಕೆ ...ನು ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಇದ್ದ ಕೊಬ್ಬರಿ ಎಣ್ಣೆ ...ಕಬಿಟ್ಟೆ. ಆಗಿನಿಂದ ನನ್ನ ಕಿವಿ ಬಂದ್ ಆಗಿದೆ. ...ದಿನಿಂದ ಬಹಳ ಅಂದರೆ ಬಹಳ ತುರಿಕೆ ಆಗ್ತಾ ...ರೆ. ನಿನ್ನೆಯಿಂದ ಕಿವಿಯಲ್ಲಿ ನೀರು ಬಂದಂತೆ ...ಗುತ್ತಿದೆ. ಏನಾಗಿದೆಯೋ ಏನೊ?'' ಎಂದರು. ...ನು ನನ್ನ ತಲೆದೀಪವನ್ನು ತಲೆಗೆ ಹಾಕಿ ...ೋಡಿದಾಗ ಕಿವಿಯಲ್ಲಿ ಒಂದು ತರಹದ ...ಿದಾದ ವಸ್ತು ಕಾಣಿಸಿತು. ಅದನ್ನು ಹೊರತೆಗೆ ...ಗ ಗೊತ್ತಾಯಿತು ಕಮಲಮ್ಮನವರಿಗೆ ...ಯಲ್ಲಿ ಬೂಳಸು ಬೆಳೆದಿದೆಯೆಂದು. ನಂತರ ...ಯನ್ನು ಹೀರು ಯಂತ್ರದ ಮುಖಾಂತರ ಸ್ವಚ್ಛ ...ಾಡಿ ಕಿವಿಯಲ್ಲಿ ಔಷಧ ಹಾಕಿದೆ. ಆಗ ...ಮಲಮ್ಮ ''ಹೋ ಡಾಕ್ಟರೇ, ಕಿವಿ ಈಗ ...ಗುರಾಯಿತು ನೋಡಿರಿ'' ಎಂದು ಹೇಳಿ, ನನಗೆ ...ಶ್ನೆಗಳ ಸುರಿಮಳೆಗೈದರು.

ಅವರು, ''ಡಾಕ್ಟರೇ, ಈ ಕೊಬ್ಬರಿ ಎಣ್ಣೆ ಕಿವಿಗೆ ...ತ ಎಂದು ನಮ್ಮ ಹಿರಿಯರೆಲ್ಲ ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದರು. ...ಾವೆಲ್ಲ ಚಿಕ್ಕವರಿದ್ದಾಗ ನಮಗೂ ನಮ್ಮ ಹಿರಿಯರು ಕಿವಿಗೆ ಕೊಬ್ಬರಿ ಎಣ್ಣೆ ಹಾಕುತ್ತಿದ್ದರು. ಆಗ ಏನೂ ಆಗುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಈಗ ಎಣ್ಣೆ ಹಾಕಿದಾಗ ಹೀಗೇಕಾಯ್ತು?'' ಈಗಿನ ಡಾಕ್ಟರು ''ನೋಡಿಯಮ್ಮ, ಮೊದಲಿನ ಹಿರಿಯರು ಅನೇಕ ಪದ್ಧತಿಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದು, ಈ ಕಿವಿಗೆ ಹಾಗೂ ತಲೆಗೆ ಕಾಯ್ದ ಆರಿದ



ಕೊಬ್ಬರಿ ಎಣ್ಣೆ ಹಾಕುವುದು. ಇದರಿಂದ ತಲೆಗೆ ತಂಪು ಎನ್ನಿಸುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ಕಿವಿಯಲ್ಲಿ ಇರುವ

ಡಾ|| ಉಮೇಶ ಪ. ನಾಗಲೋಟಿಮಠ

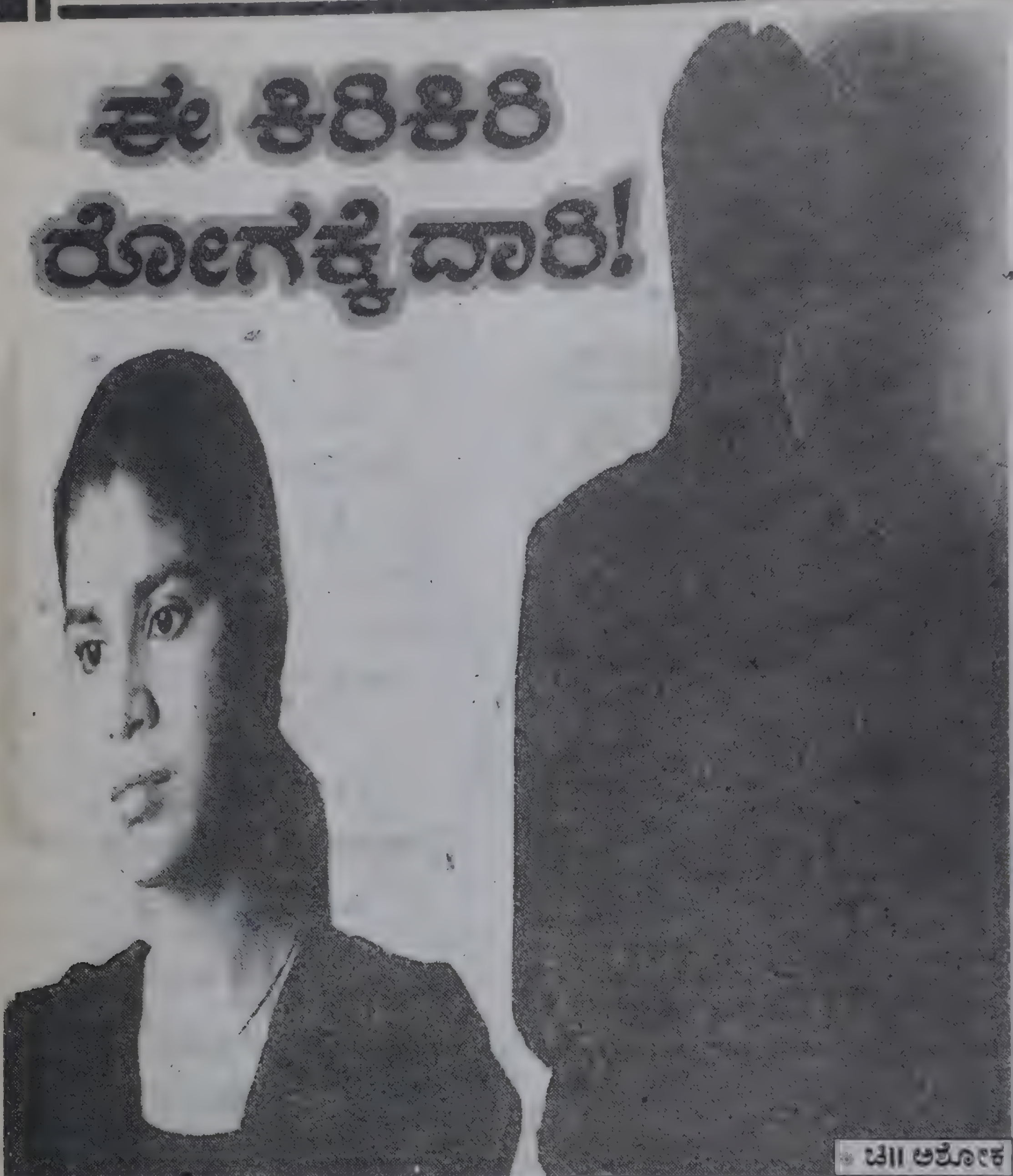
ಕುಕಣಿ (ಗುಗ್ಗೆ, ಹೊಲಸು) ಕರಗಿ ಹೊರಬರುತ್ತದೆ. ಇದು ನಿಜ. ಆದರೆ ಇದನ್ನು ನಾವು ಸರಿಯಾಗಿ ಅನುಸರಿಸದಿದ್ದರೆ ತೊಂದರೆ ತಪ್ಪಿದ್ದಲ್ಲ.

ಕಿವಿಗೆ ಹಾಗೂ ತಲೆಗೆ ಬಿಸಿ ಮಾಡಿ ಆರಿದ ಕೊಬ್ಬರಿ ಎಣ್ಣೆ ಹಾಕುವುದರಿಂದ ತಲೆಗೆ ತಂಪು ಎನ್ನಿಸುತ್ತದೆ. ಕಿವಿಯಲ್ಲಿ ಇರುವ ಕುಕಣಿ (ಗುಗ್ಗೆ, ಹೊಲಸು) ಕರಗಿ ಹೊರಬರುತ್ತದೆ ನಿಜ. ಆದರೆ ಇದನ್ನು ನಾವು ಸರಿಯಾಗಿ ಅನುಸರಿಸದಿದ್ದರೆ ತೊಂದರೆ ತಪ್ಪಿದ್ದಲ್ಲ.

ಹಲವು ಸಲ ಜನರು ಕಿವಿಯ ಯಾವುದೇ ತೊಂದರೆಗೂ ಕೊಬ್ಬರಿ ಎಣ್ಣೆ ಹಾಕಿಬಿಡುತ್ತಾರೆ. ಇದು ಶುದ್ಧ ತಪ್ಪು. ಕಿವಿನೋವಿಗೆ ಹಲವಾರು

(65ನೇ ಪುಟಕ್ಕೆ)

ಈ ಕಿರಿಕಿರಿ ರೋಗಕ್ಕೆ ದಾರಿ!



ಚಿ॥ ಅಶೋಕ

ಇದು ಪುಟ್ಟ ಕುಟುಂಬಗಳ ಯುಗ. ಗಂಡ-ಹೆಂಡತಿ ಒಂದು ಅಥವಾ ಎರಡು ಮಕ್ಕಳು ಇರುವ ಕುಟುಂಬಗಳೇ ಇಂದು ಬಹಳ. ವಿವಾಹದ ನಂತರ ಕೆಲ ವರ್ಷಗಳವರೆಗೆ ಅವರ ನಡುವೆ ಮಧುರ ಸಂಬಂಧ ಇರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಕಾಲ ಕಳೆದಂತೆ, ಒಬ್ಬರಿಗೆ-ಮತ್ತೊಬ್ಬರ ದೌರ್ಬಲ್ಯಗಳು ಗೊತ್ತಾಗುತ್ತವೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಮನಸ್ತಾಪ, ಕಲಹ, ಮ್ಯ ಮನಸ್ಸು ಹಾಗೂ ಹಲವು ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಉದ್ಭವಿಸುತ್ತವೆ.

ಚಹಾದಲ್ಲಿ ಸಕ್ಕರೆ ಕಡಿಮೆಯಾಯಿತೆಂದರೂ ಪತಿರಾಯ ತನ್ನ ಪತ್ನಿಯ ಮೇಲೆ ಹರಿಹಾಯುತ್ತಾನೆ. ಇಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ಆಕೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಅಲ್ಲ-ಸಲ್ಲದ ಮಾತುಗಳನ್ನು ಆಡುತ್ತಾನೆ. ಆಕೆಯ ತಂದೆ ತಾಯಿಗಳ ಬಗೆಗೂ ಇದರಲ್ಲಿ ಉಲ್ಲೇಖ ಇರದೇ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಇದರಿಂದ ಆಕೆಯ ಮನಃಶಾಂತಿಯಂತೂ ಕಲಕುತ್ತದೆ. ಜೊತೆಗೆ ತನ್ನ ಮನಸ್ಸಿಗೂ ಕಿರಿಕಿರಿಯನ್ನುಂಟು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ. ಇದೇ ರೀತಿ ಪತ್ನಿಯಾದವಳು ತನ್ನ ಪತಿಯೊಂದಿಗೆ ಯಾವುದೋ ಕ್ಷುಲ್ಲಕ ಕಾರಣದಿಂದ ಜಗಳವಾಡುತ್ತಾಳೆ. ಇಲ್ಲಿ ಇಬ್ಬರ ಮ‌ನಃಶಾಂತಿಯು ಹಳಿತಪ್ಪಿದ ರೈಲಿನಂತಾಗುತ್ತದೆ.

ನಿಮ್ಮ ವಿಚಾರಗಳು ಬಾದಾಮಿ ಬೀಜಗಳ ಹಾಗೆ ಬಿಡಿಬಿಡಿಯಾಗಿರಬೇಕು, ಶಾವಿಗೆಯಂತೆ ಒಂದರೊಳಗೊಂದು ಥಳಕು ಹಾಕಿಕೊಂಡಿರಬಾರದು. ಅಂದರೆ ನಿಮ್ಮ ವಿಚಾರದಲ್ಲಿ ಗೊಂದಲ ಇರಬಾರದು. ಒಂದು ಸಲಕ್ಕೆ ಒಂದು ಸಂಗತಿಯ ಬಗ್ಗೆಯೇ ವಿಚಾರ ಮಾಡಿ ಹಾಗೂ ಅವು ಒಂದಕ್ಕೊಂದು ತಾಕಲಾಟ ಮಾಡದಂತೆ ಎಚ್ಚರವಹಿಸಿ.

ಈ ಕುರಿತಂತೆ ವೈದ್ಯರು ಏನು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ ಗೊತ್ತೆ? ಚಿಕ್ಕ-ಪುಟ್ಟ ಮಾತುಗಳಿಂದ ಉರಿದು ಬೀಳುವ ಜನರಿಗೆ ಹೃದ್ರೋಗ ಆಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಸಾಮಾನ್ಯ ಜನರಿಗಿಂತ ಐದುಪಟ್ಟು ಹೆಚ್ಚು. ಇಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ಇಂಥವರಿಗೆ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಕೂಡ ಬರಬಹುದು. ಅವರ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ ಪ್ರಮಾಣ ಹೆಚ್ಚಿ ಅವರು ಅತಿರಕ್ತದೊತ್ತಡಕ್ಕೆ ಬಲಿಪಶುಗಳಾಗುತ್ತಾರೆ. ತಜ್ಞರು ಹೇಳುವ ಪ್ರಕಾರ, ಮೇಲಿಂದ ಮೇಲೆ ಮಾನಸಿಕ ಶಾಂತಿ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುವವರ

ಆಯುಷ್ಯ ಇತರ ಸಾಮಾನ್ಯ ಜನರಿಗಿಂತ ಕಡಿ
ಇರುತ್ತದೆ. ಅಂಥವರು ಅಕಾಲಿಕ ಸಾವಿ
ತುತ್ತಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚು.

ತಜ್ಞರ ಪ್ರಕಾರ, ನೀವು ಯಾರ ಬಗೆಗಾದರ
ವೈರಬಾವನೆ ಹೊಂದಿದ್ದರೆ, ಕ್ರೋಧಿತರಾ
ರೆಂದರೆ ನೀವು ನಿಶ್ಚಿತವಾಗಿಯೂ ಮಧ್ಯಪಾ
ಗಳಾಗಬಹುದು. ಧೂಮಪಾನಿಗಳಾಗಬಹುದ
ಇಲ್ಲವೆ ತಿಂಡಿಪೋತರಾಗಿರಬಹುದು ಹಾಗ
ನೀವು ಶ್ರಮ.....! ಹೌದು. ನೀವು ಕಡಿಮೆ ಶ್ರ
ಮಾಡಬಹುದು. ಇದರಿಂದ ನಿಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯ
ಮೇಲೆ ನಿಶ್ಚಿತವಾಗಿಯೂ ಪರಿಣಾಮ ಬೀ
ಬಹುದು. ಈಗ ನೀವು ನಕಾರಾತ್ಮಕ ವಿಚಾರದ
ತೇಲಿಹೋಗುತ್ತಿರುವದರಿಂದ, ನಿಮ್ಮ ಶರೀರದ
ಒತ್ತಡ ಹೆಚ್ಚಿಸುವ ಹಾರ್ಮೋನು ಹರಿ
ಲಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ. "ಸ್ಟ್ರೆಸ್ ಹಾರ್ಮೋನು
ಹೃದಯಕ್ಕೆ ತೀವ್ರ ಅಪಾಯಕರ. ಇದ
ಹಾರ್ಮೋನಿನಿಂದಾಗಿ ರಕ್ತಬೇಗನೆ ಜಮಾಯಿ
ಲಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ. ಹಾಗೂ ಶರೀರದ, ಇಮ್ಯು
ಸಿಸ್ಟಮ್ (ರಕ್ಷಣಾವ್ಯವಸ್ಥೆ) ದೌರ್ಬ
ಹೊಂದುತ್ತಾ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಸ್ಟ್ರೆಸ್ ಹಾರ್ಮೋನ
ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಚಲಿಸುತ್ತಿರುವದರಿಂದ ಹೃದ
ರೋಗ, ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಹಾಗೂ ಇತರ ರೋಗಗ
ಅಪಾಯ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಾ ಹೋಗುತ್ತದೆ.

ಡ್ಯೂಕ್ ಯುನಿವರ್ಸಿಟಿಯ ಡಾ॥ ರೆ
ಫೋರ್ಡ್ ಡ್ಯೂಕ್ ಹಾಗೂ ಅವರ ಪ
ವರ್ಜಿನಿಯಾ ಅವರು ಈ ಕುರಿತಂತೆ ಅತ್ಯಂತ ಅ
ವಾಗಿ ಸಂಶೋಧನೆ ನಡೆಸಿ ಕೆಲಸಾಮಾನ್ಯ ನಿಯ
ಥಳನ್ನು ರೂಪಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಇವುಗಳ ಪಾಲನೆಯಿಂ
ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಸಂಬಂಧಗಳನ್ನು ಇನ್ನಷ್ಟು ಮಧು
ವಾಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ನಿಮ್ಮ ವಿಚಾರ ಹಾಗೂ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ

ಈ ಸಂಗತಿ ಮೇಲ್ನೋಟದಲ್ಲಿ ಸುಲಭವೆನಿಸುತ್ತ
ಆದರೆ ಪ್ರಾಯೋಗಿಕವಾಗಿ ಇದರ ಪಾಲನೆ ತು
ಕಷ್ಟ. ನಿಮ್ಮ ವಿಚಾರ ಹಾಗೂ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಪ
ಮಾಡುತ್ತಾ ಕುಳಿತರೆ, ಇದರಲ್ಲಿ ಹಲವು ಬ
ಕಂಡುಬರುತ್ತವೆ. ಚಿಕ್ಕ-ಪುಟ್ಟ ಸಂಗತಿಗ
ಗೋಚರವಾಗುತ್ತವೆ. ಈರುಳ್ಳಿಯ ಮೇಲ
ಪದರು-ಪದರುಗಳಂತೆ ಬಿಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ ಹೋ
ತ್ತವೆ. ಇವು ನಿಮಗೆ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯ ವಾಸ್ತವತೆಯ
ತಿಳಿಸುತ್ತಾ ಹೋಗುತ್ತವೆ. ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಸ್ಥಿತಿ-
ಗಳನ್ನು ನೊಂದಾಯಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಒಂದು ಪು
ಡೈರಿಯನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಜೇಬಿನಲ್ಲಿರಿಸಿ ಕೇಳಿ. ನಿ
ದೈನಂದಿನ ವ್ಯವಹಾರದಲ್ಲಿ ನಡೆದ ಘಟನೆ
ಬಗ್ಗೆ (ಉದಾ: ನಿಮಗೆ ಅತ್ಯಂತ ಪ್ರಿಯವ್ಯ
ನಿಮ್ಮೊಂದಿಗೆ ಅತ್ಯಂತ ಕಟುವಾಗಿ ವರ್ತಿಸಿ ನಿಮ
ದುಃಖವನ್ನುಂಟು ಮಾಡಿದ್ದರೆ) ಈ ಡೈರಿಯಲ್ಲಿ
ಕೆಳಕಂಡ ಐದು ಸಂಗತಿಗಳನ್ನು ದಾಖಲಿಸಿ.

ಘಟನೆಯ ಸತ್ಯ ವಿವರ

ಈ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಎದ್ದ ವಿಚಾರಗಳು.

ಇಡೀ ಘಟನೆಯ ಮೇಲೆ ನೀವೇನು ಅನುಭವ ಕಂಡುಕೊಂಡಿರಿ?

ಘಟನೆಯ ಬಳಿಕ ನೀವೇನು ಕ್ರಮ ಜರುಗಿಸಿದಿರಿ?

ನಿಮ್ಮ ಮುಖಾಂತರ ಕೈಕೊಂಡ ಕ್ರಮದ ಪರಿಣಾಮ ಏನಾಯಿತು?

ಮ್ಮ ನಕಾರಾತ್ಮಕ ವಿಚಾರ

ನಿಮ್ಮ ಪಾಕೇಟ್ ಡೈರಿಯಲ್ಲಿ ನಮೂದಿಸಿದ ಂಗತಿಗಳನ್ನು ಗಮನವಿಟ್ಟು ಓದಿ ಹಾಗೂ ಮ್ಮನ್ನೇ ನೀವು ಪ್ರಶ್ನಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ:

1.ಇದು ನನಗೆ ಅವಶ್ಯಕವೇ? ನಮ್ಮ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಸಂಭವಿಸುವ ಘಟನೆಗಳಲ್ಲಿ ಹಲವು ಮಗೆ ವಿಶೇಷ ಸಂಬಂಧವನ್ನೇ ಹೊಂದಿರು ದಿಲ್ಲ ಆದಾಗ್ಯೂ ನಾವು ಅಪ್‌ಸೆಟ್ ಆಗುತ್ತೇವೆ, ಮ್ಮ ಮಾನಸಿಕ ಶಾಂತಿ ಕಳೆದುಕೊಂಡು ಬಿಡುತ್ತೇವೆ.

2.ನನ್ನ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಏಳುವ ವಿಚಾರಗಳು/ ಭಾವನೆ ಸೂಕ್ತವೆ?: ಇದರರ್ಥ ನೀವು ಯೋಚಿಸಿ. ಆಗ ನಾನು ಏನು ಮಾಡುತ್ತೇನೆ? ನನ್ನಂತೆಯೇ ನನ್ನ ಗೆಳೆಯನ ಜೀವನದಲ್ಲೂ ಇದೇ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಉಂಟಾಗಿದ್ದರೆ ಆತ ಈ ಸಮಸ್ಯೆಗಾಗಿ ನನ್ನಲ್ಲಿ ಉತ್ತರ ಕೇಳಲು ಬಂದಿದ್ದರೆ....?

3.ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ತಿಳಿಯಾಗಿಸಬಹುದೇ?: ಯಾವುದೇ ಘಟನೆ ನಿಮ್ಮ ಜೀವನಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ್ದರೆ, ಆ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಿಂದ ಹೊರಹೊಮ್ಮಲು ಈಗ ನೀವು ಯಾವ ಬದಲಾವಣೆ ಇಲ್ಲವೆ ಸುಧಾರಣೆ ಮಾಡಬೇಕೆನ್ನುತ್ತೀರಿ? ಈ ಕುರಿತು ವಿಚಾರ ಮಾಡಿ.

4.ಕಾರ್ಯಾಚರಣೆ ಅವಶ್ಯವಿತ್ತೆ?: ಈ ಕುರಿತಂತೆ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಗಮನಿಸಿ. ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಜೀವನ ಸಂಗಾತಿಯ ಆಸಕ್ತಿ ಹಾಗೂ ನಿಮ್ಮ ಆಸಕ್ತಿಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದು ಸಮತೋಲನ ಕಾಯ್ದುಕೊಳ್ಳಬಯಸುತ್ತೀರಾ? ಈ ಸಮತೋಲನದಿಂದ ನಿಮ್ಮ ಜೀವನದ ಮೇಲೆ ಯಾವುದೇ ಒಳ್ಳೆಯ ಇಲ್ಲವೆ ಕೆಟ್ಟ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರಬಹುದೆ?

ಈ ನಾಲ್ಕು ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ನಿಮ್ಮನ್ನು ನೀವೇ ಪ್ರಶ್ನಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ, ಒಂದು ವೇಳೆ ನೀವು ಇವುಗಳ ಸರಿಯಾದ ಉತ್ತರ ಕಂಡುಕೊಂಡಿರಾದರೆ, ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನಿಂದ ನಕಾರಾತ್ಮಕ ವಿಚಾರ ಹಾಗೂ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಬದಿಗೊತ್ತುವದು ಸಾಧ್ಯವಿದೆ. ಈಗ ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನಿಂದ ಆ ಭಾವನೆಗಳು ದೂರಾಗಿವೆ, ಆಗ ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನಿಂದ ಒತ್ತಡ ಹಾಗೂ ಕ್ರೋಧದ ಭಾವನೆಗಳು ಹೋಗುತ್ತಿರಬಹುದು. ಇದರ ಅರ್ಥ, ಮಾನಸಿಕ ಶಾಂತಿಯ ಪುನರಾಗಮನ. ಒಂದು ವೇಳೆ ನೀವು ಈ ನಾಲ್ಕೂ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳ ಉತ್ತರ ''ಇಲ್ಲ''ವೆಂದು ನೀಡಿದಿರಾದರೆ, ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಕ್ರೋಧದ ಮೇಲೆ ಹಿಡಿತ ಸಾಧಿಸುವ ದಿಸೆಯಲ್ಲಿ ಹೆಜ್ಜೆ ಇಟ್ಟಿದ್ದೀರೆಂದು ಅರ್ಥ.

ಸಮಸ್ಯೆ ಪರಿಹರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ: ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಜೀವನದ ಯಾವುದಾದರೂ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಮುಂದಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಅದಕ್ಕೆ ಉತ್ತರ ಕಂಡು ಹಿಡಿಯುವ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಪ್ರಯತ್ನ ಆರಂಭಿಸಿ. ಡಾ|| ರೆಡ್‌ಫೋರ್ಡ್ ಅವರು ಇಬ್ಬರು ಸಹೋದರಿಯರ ಉದಾಹರಣೆ ಕೊಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ, ಯಾವುದಾದರೊಂದು ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಪರಿಹಾರ ಕಂಡುಕೊಳ್ಳುವದು ಎಷ್ಟರ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಸಾಧ್ಯ ಎಂದು ಈ ಉದಾಹರಣೆ ತಿಳಿಸುತ್ತದೆ.

ಬಾರ್ಬ್ ಹಾಗೂ ಎಲೆನ್ ಎಂಬ ಸಹೋದರಿಯರು ಬಾಲ್ಯದಿಂದಲೇ ಕೂಡಿ ಬೆಳೆದರು, ಆಡಿದರು, ಓದಿದರು. ಇಬ್ಬರ ಮದುವೆಯೂ ಒಂದೇ ನಗರದಲ್ಲಿ ಆಯಿತು. ಆದರೆ ಎಲನ್‌ಳ ಮನದಲ್ಲಿ ಬಾರ್ಬ್ ಕುರಿತಂತೆ ನಂತರ ಅಷ್ಟೇಕೆ ದ್ವೇಷ ಹುಟ್ಟಿಕೊಂಡಿತೋ ಏನೋ? ಆಕೆ ಬಾರ್ಬಳ ಕಟ್ಟಾ ವಿರೋಧಿಯಾದಳು. ಒಂದು ದಿನ ಬಾರ್ಬಳ ಪತಿ ಬೇರೆ ಊರಿಗೆ ಹೋಗಿದ್ದ. ಆಗ ಬಾರ್ಬ್ ಅನಿವಾರ್ಯವಾಗಿ ಎಲೆನ್‌ಳನ್ನು ಕರೆಸಿಕೊಂಡು ರಾತ್ರಿಯವರೆಗೆ ನಿಲ್ಲಲು ತಿಳಿಸಿದಳು. ಆದರೆ ಎಲೆನ್ ಆಕೆಯ ಮಾತನ್ನು ಖಡಾಖಂಡಿತವಾಗಿ ತಿರಸ್ಕರಿಸಿ ಹೊರಟು ಹೋದಳು. ಎಲೆನ್‌ಳ ಈ ವರ್ತನೆಯಿಂದ ಬಾರ್ಬ್‌ಳ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ತೀವ್ರ ಆಘಾತವಾಯಿತು.



ಯಾರದಾದರೂ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಈ ಬಗೆಯ ಘಟನೆ ಘಟಿಸಿದ್ದರೆ, ಅವರು ಮಾಡಬೇಕಾದುದು ಇಷ್ಟೇ: ನಿಮ್ಮ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಪರಿಹಾರ ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಲು ನೀವು ನಿಜವಾದ ಸಹಾನುಭೂತಿಯುಳ್ಳವರನ್ನೇ ಆಯ್ದುಕೊಳ್ಳಿ. ನಿಮ್ಮ ಅತ್ಯಂತ ಸಮೀಪವರ್ತಿಗಳನ್ನು ನಂಬಿ ಕೂಡ್ರಬೇಡಿ, ಏಕೆಂದರೆ ನಿಮ್ಮ ಕಷ್ಟದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಅವರ ನಕಾರ ಭಾವನೆಯಿಂದ ನಿಮಗೆ ದುಃಖವಾಗಬಹುದು.

ಹೊಂದಾಣಿಕೆ ಮನೋಭಾವ ತಾಳಿ: ಯಾರೊಬ್ಬರಾದರೂ ಯಾವುದೇ ಸುಧಾರಣೆ ತಂದು, ಅವರನ್ನು ನಿಮ್ಮತ್ತ ತರಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುವಿರಾದರೆ, ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಒಂದು ಹಂತದವರೆಗೆ ಪ್ರಯತ್ನಿಸುವದೇ ಸೂಕ್ತ. ಒಂದು ವೇಳೆ ನಿಮ್ಮ ಜೀವನ ಸಂಗಾತಿಯಲ್ಲಿ ಯಾವುದಾದರೂ ಅಪ್ರಿಯ ಸಂಗತಿ ಇದೆ, ಅದರಿಂದ ನಿಮಗೇನೂ ಅಪಾಯವಿಲ್ಲವೆಂದಾದರೆ ಅದನ್ನು ಸುಧಾರಿಸುವ ಬದಲು ಸ್ವೀಕರಿಸುವ ಸಾಹಸ ಮಾಡಿ. ನಿಮ್ಮ ಜೀವನ ಸಂಗಾತಿ ನಿಮ್ಮೊಂದಿಗೆ ಕೆಟ್ಟ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ವರ್ತಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಅದರ ಕಾರಣ ತಿಳಿಯುವ ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡಿ. ಬಹುತೇಕವಾಗಿ ಆಕೆ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಪೀಡಿಸಲು, ಸತಾಯಿಸಲು ಉದ್ದೇಶಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಹಾಗೆ ವರ್ತಿಸುತ್ತಿರಲಿಕ್ಕಿಲ್ಲ.

ಉತ್ತಮ ಸಂಪರ್ಕದ ಅವಶ್ಯಕತೆ: ಎಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ ನೀವು ''ಮೈಂಡ್ ರೀಡರ್'' ಆಗುವುದಿಲ್ಲವೋ ಅಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ ನಿಮಗೆ ಎದುರಿನ ವ್ಯಕ್ತಿ ಏನು ವಿಚಾರ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾನೆ, ಏನು ಕಲ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದಾನೆಂದು ಅರ್ಥವಾಗುವದಿಲ್ಲ.

ಇನ್ನೊಬ್ಬರ ಹಾವಭಾವ, ಶಾರೀರಿಕ ಸಂಕೇತಗಳಿಂದ ಅಷ್ಟಿಷ್ಟು ವಿಷಯ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ. ಇಲ್ಲಿ ಕಮ್ಯುನಿಕೇಶನ್ ಕುರಿತಂತೆ ಕೆಲ ಪುಟ್ಟ ಸೂಚನೆಗಳು.

ಬಾಯಿಬಿಚ್ಚಿ ಮಾತನಾಡಿ: ತಜ್ಞರ ಪ್ರಕಾರ, ಮೊದಲು ನೀವು ಬಾಯಿಬಿಟ್ಟು ಮಾತನಾಡಿ. ನಿಮ್ಮ ಭಾಷೆ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿರಲಿ ಹಾಗೂ ಹಿತಮಿತವಾಗಿರಲಿ. ಮಾತನಾಡುವ ಶೈಲಿ ಸಿಹಿಯಾಗಿರಲಿ, ಸರಳವಾಗಿರಲಿ. ಏಕೆಂದರೆ ಎದುರಿಗಿನ ವ್ಯಕ್ತಿ ನಿಮ್ಮಿಂದ ಪ್ರಭಾವಿತನಾಗಿ ತನ್ನ ವಿಚಾರವನ್ನು ಸ್ಪಷ್ಟಪಡಿಸಿರಬೇಕು.

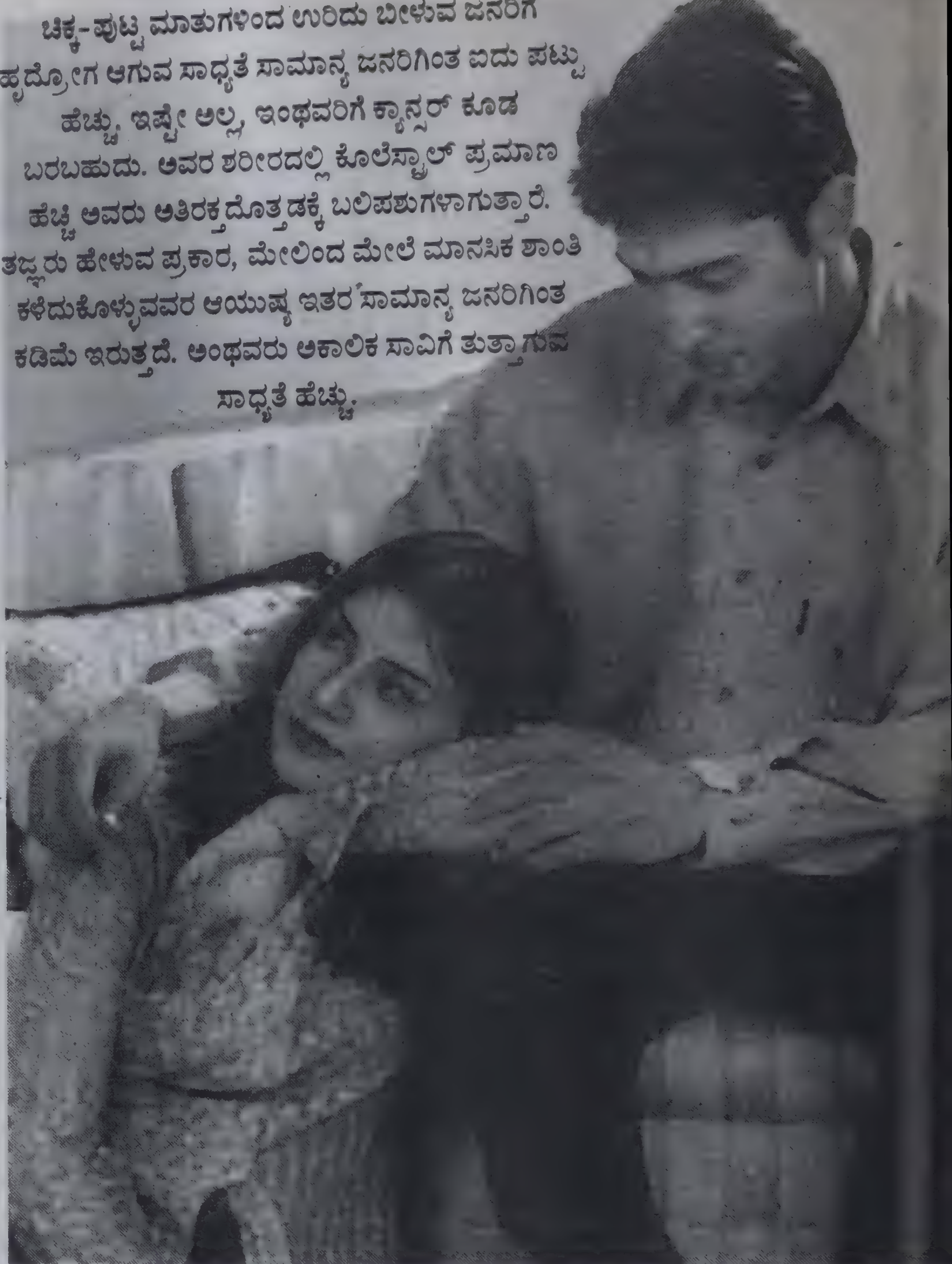
ದೇಹಭಾಷೆಯ ಮೇಲೆ ಧ್ಯಾನವಿರಲಿ: ತಜ್ಞರ ಪ್ರಕಾರ, ಕಮ್ಯುನಿಕೇಷನ್‌ನಲ್ಲಿ ಬಾಡಿ ಲ್ಯಾಂಗ್ವೇಜ್‌ನ ಪಾತ್ರ ಅತ್ಯಂತ ಮಹತ್ವದ್ದು. ಯಾರೊಂದಿಗೆ ಆಗಲಿ ಮಾತನಾಡುವಾಗ ನಿಮ್ಮ

ವಿಚಾರಗಳನ್ನು ಹಾಗೂ ಅನುಭೂತಿಯನ್ನು ನಿಮ್ಮ ದೇಹದ ಮುಖಾಂತರ ಹೊರಹೊಮ್ಮಿಸಿ. ಸರಿಯಾದ ಕಮ್ಯುನಿಕೇಶನ್‌ನಲ್ಲಿ ಶೇಕಡಾ 50ರಷ್ಟು ಸಂದೇಶಗಳು ಭಾಷೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಪ್ರೇರಿತವಾಗುತ್ತಿರುತ್ತವೆ. ಹಾಗಾಗಿ ನೀವು ಮಾತನಾಡುತ್ತಿರುವಾಗ ಈ ಸಂಗತಿಯ ಬಗ್ಗೆ ಗಮನವಿರಲಿ. ನಿಮ್ಮ ನಾಲಿಗೆ ಹಾಗೂ ನಿಮ್ಮ ಶರೀರ ಒಂದೇ ಮಾತು ಆಡಲಿ, ಉದಾಹರಣೆಗಾಗಿ, ಯಾರೊಂದಿಗಾದರೂ ನೀವು ಮಾತನಾಡುತ್ತಿರುವಿರಿ. ಆಗ ಎದುರಿಗಿನ ವ್ಯಕ್ತಿ ಸಾಕಷ್ಟು ಸಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿದ್ದಾನೆಂದಾದರೆ, ಆತ ನಿಮ್ಮ ಹಣೆಯ ಮೇಲೆ X ಮುದ್ರೆ ಹಾಕಿದ್ದಾನೆಂದಾದರೆ ಆತ ಏನೂ ಕೇಳಲು ತಯಾರಿಲ್ಲ ಎಂದೇ ಅರ್ಥ.

ಎದುರಿಗಿನ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಮಾತು ಆಲಿಸಿ: ಕಮ್ಯುನಿಕೇಶನ್ ಅಂದರೆ ಬರೀ ಮಾತನಾಡುವುದಲ್ಲ, ಆಲಿಸುವುದೂ ಆಗಿದೆ. ಮಾತುಕತೆಯ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಎದುರಿಗಿನ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಮಾತು ತಾಳ್ಮೆಯಿಂದ ಆಲಿಸಿ. ಅದನ್ನು ಜಾರಿಗೆ ತರುವದು, ಬಿಡುವದು ಆ ನಂತರದ ಮಾತು.

ವಿಚಾರಗಳ ತಾಕಲಾಟ

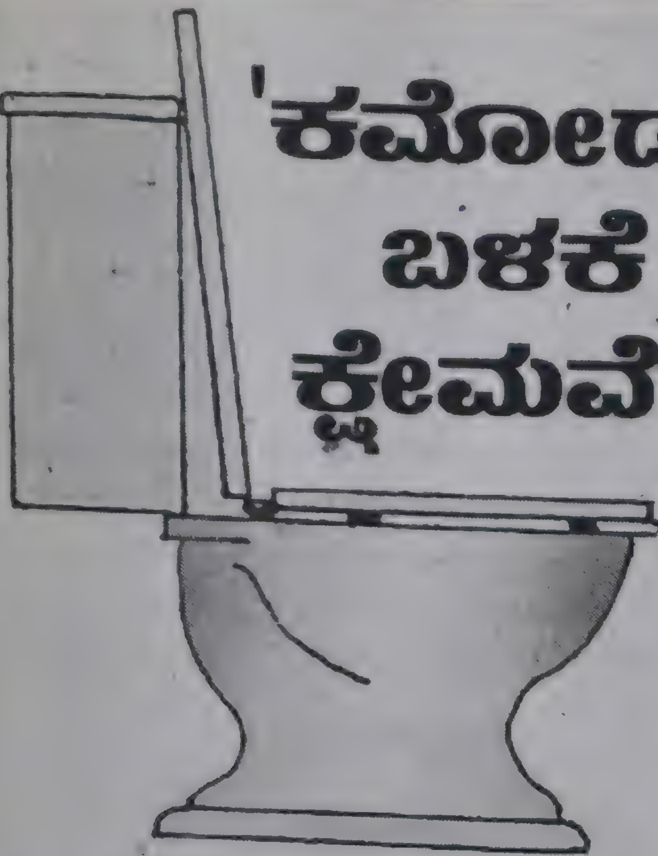
ಚಿಂತಕನೊಬ್ಬ ಹೇಳಿರುವಂತೆ, ನಿಮ್ಮ ವಿಚಾರಗಳು ಬಾದಾಮಿ ಬೀಜಗಳ ಹಾಗೆ ಬಿಡಿಬಿಡಿಯಾಗಿರಬೇಕು, ಆದರೆ ಶಾವಿಗೆಯಂತೆ ಒಂದರೊಳಗೊಂದು ಥಳಕು ಹಾಕಿಕೊಂಡಿರಬಾರದು. ಅಂದರೆ ನಿಮ್ಮ ವಿಚಾರದಲ್ಲಿ ಗೊಂದಲ, ಕನ್‌ಫ್ಯೂಜನ್ ಇರಬಾರದು. ಒಂದು ಸಲಕ್ಕೆ ಒಂದು ಸಂಗತಿಯ ಬಗ್ಗೆಯೇ ವಿಚಾರ ಮಾಡಿ ಹಾಗೂ ಅವು ಒಂದಕ್ಕೊಂದು ತಾಕಲಾಟ ಮಾಡಿರಬಾರದು. ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಂತೂ ನೆರಳಿನಂತೆ ಬೆನ್ನಟ್ಟಿ ಬರುತ್ತಿರುತ್ತವೆ. ಅಂತಹ ಸಮಸ್ಯೆಗಳೆಲ್ಲವುಗಳಿಗೆ ಏಕಕಾಲಕ್ಕೆ ಪರಿಹಾರ ಕಂಡುಕೊಳ್ಳುವದು ಅಸಾಧ್ಯ. ಹೀಗಾಗಿ ಒಂದೊಂದು ಸಮಸ್ಯೆಯ ಬಗ್ಗೆ ವಿಶ್ಲೇಷಣೆ ಮಾಡಿ. ಯಾವುದಾದರೂ ವಿಶೇಷ ಸಮಸ್ಯೆಯ ಬಗ್ಗೆ ನಿಮ್ಮ ವಿಚಾರ ಏನು? ಅದನ್ನು ನೀವು ಹೇಗೆ ನಿಭಾಯಿಸುತ್ತೀರಿ ಮುಂ. ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಪರಿಹಾರ ಕಂಡುಕೊಳ್ಳುವ ಮುನ್ನ ನಿಶ್ಚಯಾತ್ಮಕ ದೃಷ್ಟಿಕೋನ ಅನುಸರಿಸಿ. ಸ್ವಂತದ ಮೇಲೆ ಕ್ರೋಧಿತಗೊಳ್ಳುವ ಕಾರಣದ ಬಗ್ಗೆ ವಿಸ್ತೃತವಾಗಿ ವಿಚಾರ ಮಾಡಿ. ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಸಂಗಾತಿಯ ಬಗ್ಗೆ ಉದ್ಭವಿಸುವ ವೈರಭಾವನೆಯ ಸಂಪೂರ್ಣ ಕಾರಣಗಳ ಸಮೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿ. ಸಾಧ್ಯವಾದರೆ ನಿಮ್ಮ ಸಂಗಾತಿಯನ್ನೂ ಇದರಲ್ಲಿ ಶಾಮೀಲುಗೊಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ, ಪರಸ್ಪರ ವಿಚಾರ-ವಿಮರ್ಶೆ ಹಾಗೂ ಸಮಸ್ಯೆಯ ಬಗ್ಗೆ ನಿಶ್ಚಯಾತ್ಮಕ ದೃಷ್ಟಿಕೋನ ಅನುಸರಿಸುವದರಿಂದ ನಿಮ್ಮ ಸಮಸ್ಯೆ ನಿಜವಾಗಿಯೂ ಪರಿಹಾರವಾಗುತ್ತದೆ.



ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ದೃಷ್ಟಿಕೋನಕ್ಕೆ ಮಹತ್ವಕೊಡಿ

ತಜ್ಞರ ಪ್ರಕಾರ, ಯಾವುದೇ ವಿಶೇಷ ಸಮಸ್ಯೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಯೋಚಿಸುತ್ತೀರಾದರೆ, ಅದರ ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಬದಿಯ ಬಗೆಗೂ ಹೆಚ್ಚು ಮಹತ್ವ ಕೊಡಿ. ಡಾ॥ ರೆಡ್‌ಫೋರ್ಡ್ ಹೇಳುವಂತೆ, ನೀವು ಹಾಗೂ ನಿಮ್ಮ ಸಂಗಾತಿ ನಡುವೆ ದಿನವೊಂದಕ್ಕೆ ಒಂದು ಸಲ ನಕಾರಾತ್ಮಕ ವಾದ ನಡೆಯುತ್ತಿದ್ದರೆ ಅದನ್ನು ಬ್ಯಾಲನ್ಸ್ ಮಾಡಲು ಕನಿಷ್ಠ ಐದು ಸಲ ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಮಾತುಕತೆಯ ಹೆಜ್ಜೆ ಇಡಿ. ಕೆಲ ಸಲ ನಮ್ಮ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಕೆಲ ಜಟಿಲ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಉದ್ಭವಿಸುತ್ತವೆ, ಅದರಿಂದ ಪಾರಾಗುವದು ಕಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ. ಇಂತಹ ಜಟಿಲ ಹಾಗೂ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ವಿಚಾರಗಳ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಅಂತಿಮ ನಿರ್ಣಯಕ್ಕೆ ತಲುಪಬೇಡಿ. ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ದೃಷ್ಟಿಕೋನದಿಂದ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಬಿಡಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ. ತಜ್ಞರ ಪ್ರಕಾರ, ಹಲವರು ಇಂತಹ ಸಮಸ್ಯೆಗಳ ಅಂತಿಮ ಸ್ಥಿತಿ ತಲುಪಿಬಿಡುತ್ತಾರೆ. ಇದರಿಂ ಅವರ ಸಂಬಂಧದಲ್ಲಿ ಬಿರುಕುಬಿಡುತ್ತದೆ ಹಾಗ ಹೊಂದಾಣಿಕೆ ಎಂಬ ಹಡಗು ಕೊಚ್ಚಿ ಹೋ ಬಿಡುತ್ತದೆ.

ಎಂದಾದರೊಮ್ಮೆ ನಿಮ್ಮ ನಡುವೆಯ ಯಾವುದಾದರೂ ಕಹಿಸತ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಚಚ ನಡೆಯುತ್ತಿದ್ದಾಗ, ನಿಮ್ಮ ಸಂಬಂಧದಲ್ಲಿ ಬಿರು ಬಿಡಬಾರದು. ಹಾಗೆಂದೇ ತಜ್ಞರು ಹೇಳುತ್ತಾ ''ಸಂಬಂಧವೆಂಬ ವೃಕ್ಷಕ್ಕೆ ಪ್ರೇಮದ ನೀರು ಸಿಂಚ ಮಾಡುತ್ತಿರಬೇಕು, ಅದಕ್ಕೆ ವಿಶ್ವಾಸ ಎ ರಸಗೊಬ್ಬರ ಬಳಸುತ್ತಿರಬೇಕು.'' ನಿಮ್ಮ ಜೀವ ಸಂಗಾತಿಯೊಂದಿಗೆ ನಗುನಗುತ್ತಾ ಜೀವನ ಯಿರಿ, ಜೀವನದ ನಿಜವಾದ ಆನ ಅನುಭವಿಸಿ.



'ಕಮೋಡ್' ಬಳಕೆ ಕ್ಷೇಮವೆ?

ಪಾಶ್ಚಾತ್ಯ ಪ್ರಭಾವದಿಂದ ನಾವು ಕಮೋಡ್‌ಗಳನ್ನು ಬಳಕೆಗೆ ತಂದಿದ್ದೇವೆ. ಇದರಿಂದ ಮಲವಿಸರ್ಜನೆ ಕ್ರಿಯೆ ಸುಸೂತ್ರವಾಗಿ ನೆರವೇರುತ್ತದೆಯೇ?

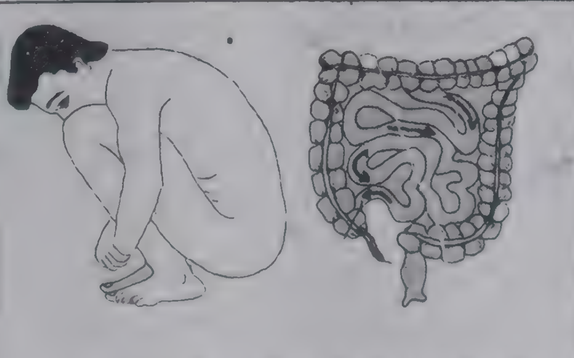
● ಡಾ। ಡಿ.ಕೆ. ಮಹಾಬಲ ರಾಜು

ನಾವು ಪ್ರತಿದಿನ ಎದ್ದತಕ್ಷಣ ಮಾಡುವ ಪ್ರಪ್ರಥಮ ಕರ್ತವ್ಯವೆಂದರೆ ಮಲವಿಸರ್ಜನೆ. ಇದಕ್ಕಾಗಿ ನಾವು ಶೌಚಾಲಯವನ್ನೋ ಇಲ್ಲವೇ ಬಯಲನ್ನೋ ಆರಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದೇವೆ. ಭಾರತೀಯರಾದ ನಾವು ಅನಾದಿಕಾಲದಿಂದಲೂ, ಪಾದ ಊರಿ, ಮೊಣಕಾಲು ಮಡಚಿಕೊಂಡು ಮಲ ವಿಸರ್ಜಿಸಲು ಕೂರುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ನಮ್ಮ ಅಗತ್ಯಕ್ಕೆ ಅನುರೂಪವಾದ ಶೌಚಾಲಯಗಳನ್ನೂ ನಿರ್ಮಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದೇವೆ.

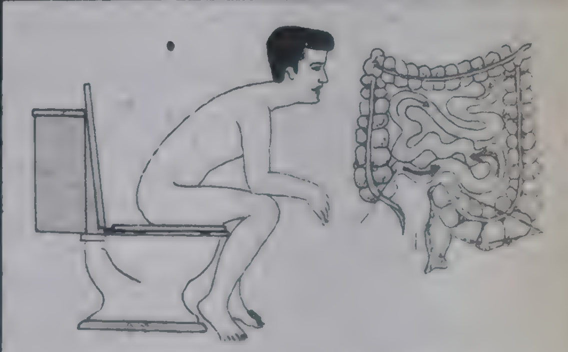
ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಪಾಶ್ಚಾತ್ಯ ಪ್ರಭಾವದಿಂದ ನಾಗರಿಕರಾಗುತ್ತಿರುವ ನಾವು ಮಲವಿಸರ್ಜನೆಗೆ ಕಮೋಡ್‌ಗಳನ್ನು ಬಳಸುವುದನ್ನು ರೂಢಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ಒಂದು ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ನೋಡಿದರೆ ಕಮೋಡ್‌ಗಳು ಆರೋಗ್ಯಕರ (ಸ್ವಚ್ಛ), ಆರಾಮದಾಯಕ, ಕೀಲುನೋವಿರುವವರಿಗಂತೂ ವರದಾನ. ಎಲ್ಲದಕ್ಕಿಂತ ಮಿಗಿಲಾಗಿ ಕಮೋಡ್‌ಗಳು ನಾಗರಿಕತೆಯ ಕುರುಹು. ಆದಾಗ್ಯೂ ಕೆಲವರ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿಯಾದರೂ ನಮ್ಮ ಹಳೆ ರೀತಿಯ ಮಲವಿಸರ್ಜನಾ ಪದ್ಧತಿ ಒಳ್ಳೆಯದೋ ಇಲ್ಲವೆ ಆಧುನಿಕ ಕಮೋಡ್‌ಗಳ ಬಳಕೆ ಒಳ್ಳೆಯದೋ ಎಂಬ ಜಿಜ್ಞಾಸೆ ಮೂಡುವುದುಂಟು. ಈ ಗೊಂದಲವನ್ನು ಪರಿಹರಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ನಮ್ಮ ನೈಸರ್ಗಿಕ ಮಲವಿಸರ್ಜನಾ ಕ್ರಿಯೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಸ್ವಲ್ಪವಾದರೂ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ನಮಗೆ ಗೊತ್ತಿರುವಂತೆ, ನಾವು ಸೇವಿಸಿದ ಆಹಾರ ಜಠರ ಮತ್ತು ಸಣ್ಣಕರುಳಿನಲ್ಲಿ ಪಚನವಾಗುತ್ತದೆ. ದೇಹಕ್ಕೆ ಬೇಕಾದ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳನ್ನೆಲ್ಲಾ ಕರುಳು ಹೀರುತ್ತದೆ. ಉಳಿದ ತ್ಯಾಜ್ಯ ವಿಸರ್ಜನೆಗಾಗಿ ದೊಡ್ಡ ಕರುಳಿಗೆ ರವಾನೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಸಣ್ಣಕರುಳು ದೊಡ್ಡ ಕರುಳಿಗೆ ಸೇರಿಕೊಳ್ಳುವ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಇರುವ ಕವಾಟವು ತನ್ನ ಕ್ರಿಯಾ ಸಾಮರ್ಥ್ಯದಿಂದ ಸಣ್ಣಕರುಳಿನ ತ್ಯಾಜ್ಯವನ್ನು ದೊಡ್ಡಕರುಳಿಗೆ ದೂಡುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ದೊಡ್ಡಕರುಳಿನಲ್ಲಿ ಕಲೆತ ತ್ಯಾಜ್ಯ ಚಿಕ್ಕಕರುಳಿಗೆ ಹಿಮ್ಮೆಟ್ಟುವುದನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುತ್ತದೆ. ದೊಡ್ಡಕರುಳು ಹೊಟ್ಟೆಯ ಬಲಪಾರ್ಶ್ವದಲ್ಲಿ ಆರಂಭಗೊಂಡು ಕಮಾನಿನ ಆಕಾರದಲ್ಲಿ ಸಾಗಿ ಎಡಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಸಾಗಿ ಮಲದ್ವಾರದಲ್ಲಿ ಅಂತ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ.

ಕರುಳಿನ ಚಲನೆ ಹಾಗೂ ಹೊಟ್ಟೆಯ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳ ಒತ್ತಡದಿಂದಾಗಿ ಮಲವಿಸರ್ಜನಾ ಕ್ರಿಯೆ ಸುಸೂತ್ರವಾಗಿ ಸಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಕ್ರಿಯೆ ಸುಸೂತ್ರವಾಗಿ ಸಾಗಲು ನಾವು ಪಾದಊರಿ, ಮೊಣಕಾಲು ಮಡಚಿಕೊಂಡಿರುವುದು ಅನುಕೂಲವಾಗುತ್ತದೆ.



ಮೊಣಕಾಲನ್ನು ಮಡಚಿ ಕೂತಾಗ ಹೊಟ್ಟೆಯ ಮೇಲೆ ಉಂಟಾಗುವ ಒತ್ತಡದಿಂದಾಗಿ ಮಲ ಸುಸೂತ್ರವಾಗಿ ವಿಸರ್ಜಿತವಾಗುತ್ತದೆ.



ಕಮೋಡ್‌ನಲ್ಲಿ ಕೂತಾಗ ಸಡಿಲಗೊಂಡ ಹೊಟ್ಟೆಯಿಂದ ಮಲವಿಸರ್ಜನೆ ಕ್ರಿಯೆ ಅಷ್ಟು ನೈಸರ್ಗಿಕವಾಗಿ ನೆರವೇರುವುದಿಲ್ಲ.

ಕಮೋಡ್‌ನಲ್ಲಿ ಮಲವಿಸರ್ಜನೆಗೆ ಕೂತಾಗ ಹೊಟ್ಟೆ ಮೇಲೆ ಒತ್ತಡ ಬೀಳುವುದೇ ಇಲ್ಲ. ಹೊಟ್ಟೆ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳೆಲ್ಲಾ ಸಡಿಲಗೊಂಡೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಮಲವಿಸರ್ಜನೆಗೆ ಪೂರ್ಣ ಚಾಲನೆ ದೊರೆಯುವುದಿಲ್ಲ. ಮಾಂಸಖಂಡಗಳ ಜಡತೆಯಿಂದ ಹಾಗೂ ಸಣ್ಣಕರುಳು ದೊಡ್ಡ ಕರುಳಿಗೆ ಸೇರುವ ದ್ವಾರದಲ್ಲಿನ ಕವಾಟ ಕ್ರಿಯಾ ಶಿಥಿಲತೆ ಪಡೆಯುವುದರಿಂದ, ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ದೊಡ್ಡಕರುಳಿನ ತ್ಯಾಜ್ಯವೇ ಸಣ್ಣಕರುಳಿಗೆ ಹಿಂಹೊಡೆವ ವಿಪರ್ಯಾಸವಾಗಬಹುದು. ಈ ರೀತಿಯ ಒತ್ತಡ ಲೋಪದಿಂದಾಗಿ ಮಲಬದ್ಧತೆ, ಹರ್ನಿಯ ಮತ್ತು ಕಾಲಿನಲ್ಲಿನ ಮಲಿನ ರಕ್ತನಾಳಗಳ ಊತ, ಮುಂತಾದ ತೊಂದರೆಗಳು ಕಾಣುವುದು ಸಹಜ. ಶೇಷಮಲ ಕರುಳಿನಲ್ಲಿ ಉಳಿಯುವುದರಿಂದ ಗ್ಯಾಸ್‌ತೊಂದರೆ ಸಹ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಕೆಲ ತಜ್ಞರ ಪ್ರಕಾರ ಬಹಳ ಕಾಲ ಕಮೋಡ್ ಬಳಸುವವರ ರಕ್ತದೊತ್ತಡವೂ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ.

ಈ ಎಲ್ಲ ಕೋನಗಳನ್ನು ಅವಲೋಕಿಸಿದಾಗ ನಮಗೆ ಒಲ್ಡ್ ಈಸ್ ಗೋಲ್ಡ್ ಎಂಬ ಹೇಳಿಕೆ ನಮ್ಮ ಮಲವಿಸರ್ಜನಾ ವಿಧಾನಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚು ಅನ್ವಯಿಸುತ್ತದೆ ಎಂಬುದು ಮನದಟ್ಟಾಗುತ್ತದೆ. ●

✍ ವಿಳಾಸ: ಪ್ರಾಧ್ಯಾಪಕ, ಸಮುದಾಯ ಆರೋಗ್ಯ ವಿಭಾಗ, ಜೆ.ಜೆ.ಎಂ. ಮೆಡಿಕಲ್ ಕಾಲೇಜ್, ದಾವಣಗೆರೆ - 4

ಪಿತ್ಥಜನಕಾಂಗ

ನಮ್ಮ ದೇಹದೊಳಗಿನ ಅತಿ ದೊಡ್ಡ ಅವಯವಗಳಲ್ಲಿ ಪಿತ್ಥಜನಕಾಂಗವೂ (Liver) ಒಂದು. ಇದು ಚಾಕ್‌ಲೇಟ್ ಬಣ್ಣ, ಹಾಗೂ ಗೋಧಿಬಣ್ಣಗಳಿಗೆ ಮಧ್ಯಸ್ಥ ವರ್ಣದಂತಿರುತ್ತದೆ.

ಹಿರಿಯರಲ್ಲಿ ಇದರ ತೂಕ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಒಂದರಿಂದ ಒಂದೂವರೆ ಕಿಲೋದಷ್ಟಿರುತ್ತದೆ. ಇನ್ನು ಆಯಾ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳ ವಯಸ್ಸು, ಲಿಂಗಭೇದ, ಎತ್ತರ, ತೂಕಕ್ಕನುಗುಣವಾಗಿ ಅವರವರ ದೇಹಗಳಲ್ಲಿರುವ ಪಿತ್ಥಜನಕಾಂಗದ ತೂಕದಲ್ಲೂ ವ್ಯತ್ಯಾಸಗಳಿರುತ್ತವೆ.

ಮನುಷ್ಯನ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಕಿಬ್ಬೊಟ್ಟೆಯ ಬಲಭಾಗದಲ್ಲಿ, ಪಕ್ಕೆಲುಬುಗಳ ಕೆಳಭಾಗದಲ್ಲಿರುವ ಪಿತ್ಥಜನಕಾಂಗವು ಎರಡು ದೊಡ್ಡ ಹಾಲೆಗಳ (Lobes) ರೂಪದಲ್ಲಿರುತ್ತವೆ. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಬಲಭಾಗ ಎಡಗಡೆಯದಕ್ಕಿಂತಲೂ ತುಸು ದೊಡ್ಡದು.

ಪಿತ್ಥಜನಕಾಂಗಕ್ಕೆ ಸರಬರಾಜಾಗುವ ರಕ್ತ ಹೇರಳ. ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ (ಇಪ್ಪತ್ನಾಲ್ಕು ತಾಸುಗಳಲ್ಲಿ) ಪಿತ್ಥಜನಕಾಂಗದ ಮೂಲಕ ಹರಿಯುವ ರಕ್ತ ಸುಮಾರು 2000 ಲೀ.ನಷ್ಟು ಎಂದರೆ, ಅದು ಎಷ್ಟು ಮುಖ್ಯವಾದ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತಿದೆ ಎನ್ನುವುದು ಯಾರಿಗಾದರೂ ಅರ್ಥವಾದೀತು!

ಜೀರ್ಣಕೋಶಕ್ಕೆ ಹರಿಯುವ ರಕ್ತವೆಲ್ಲವೂ ಹೆಚ್ಚುಕಮ್ಮಿ ಪಿತ್ಥಜನಕಾಂಗದ ಮೂಲಕವೇ ಪ್ರವಹಿಸುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ನಿಮ್ಮ ಬಾಯಿಯಿಂದ ಜೀರ್ಣಕೋಶದೊಳಗೆ ಹರಿಯುವ ಪ್ರತಿ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥ, ಔಷಧಿ, ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾ, ಪರೋಪಜೀವಿಗಳು (Parasites). ಇವೆಲ್ಲವೂ ಪಿತ್ಥಜನಕಾಂಗಕ್ಕೆ ಸೇರಲೇಬೇಕಿರುವುದು ಅನಿವಾರ್ಯ.

ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳಲ್ಲಿರುವ ವಿಟಮಿನ್ನುಗಳು, ಖನಿಜಲವಣಗಳಂತಹ ಪೌಷ್ಠಿಕಾಂಶಗಳಲ್ಲಿ ಪಿತ್ಥಜನಕಾಂಗದಲ್ಲಿ ಸಂಗ್ರಹವಿದ್ದು, ಅಗತ್ಯವಿದ್ದಾಗ ದೇಹಕ್ಕೊದಗುತ್ತಿರುತ್ತವೆ.

● ಪೂರ್ಣಪ್ರಜ್ಞ

ಅಲ್ಕೋಹಾಲಿನಂತಹ ಪದಾರ್ಥಗಳು ದೇಹಕ್ಕೆ ಹಾನಿಯುಂ ಮಾಡುವ ವಿಷಕಾರಿಗಳು. ತನ್ನಲ್ಲಿಗೆ ಬರುವ ಇಂಥ ವಿಷಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಪಿ ಜನಕಾಂಗವು ಛಿದ್ರಗೊಳಿಸಿ ದೇಹಕ್ಕೆ ಅಗತ್ಯವಿರದ ಖನಿಜ ಲವಣ ಹಾರ್ಮೋನು, ಔಷಧಗಳು ಮುಂತಾದವನ್ನು ಪಿತ್ಥರಸದ (Bile) ಮೂಲ ಹೊರಹಾಕುತ್ತದೆ.

ರಕ್ತಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಪ್ರೋಟೀನುಗಳು ತಯಾರಾಗುವುದು ಪಿತ್ಥಜನಕಾಂ ದಲ್ಲಿಯೇ. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ರಕ್ತಸ್ರಾವ ತಡೆಗಟ್ಟುವ, ರಕ್ತಹೆಪ್ಪುಗಟ್ಟಿಸು ಪ್ರೋಟೀನುಗಳೂ ಇರುತ್ತವೆ.

ದೇಹದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚುವರಿಯಾಗಿರುವ ರಕ್ತ ಪಿತ್ಥಜನಕಾಂಗದಲ್ಲಿ ಸಂಗ್ರ ವಿದ್ದು ಅಗತ್ಯಕ್ಕನುಗುಣವಾಗಿ ದೇಹದ ಬಳಕೆಗೆ ಒದಗುತ್ತಿರುತ್ತದೆ.

ಪಿತ್ಥಜನಕಾಂಗದಲ್ಲಿ ತೆಳುವಾದ ದ್ರವರೂಪಿ ಪಿತ್ಥರಸ (Bile) ತಯ ರಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಪಿತ್ಥರಸವು ಇಲ್ಲಿಂದ ಪಿತ್ಥಕೋಶ (Gall Bladder)ದೊಳ ಪ್ರವೇಶಿಸಿ, ಅಲ್ಲಿ ಸಾಂದ್ರವಾಗಿ ಸಣ್ಣಕರುಳಿನೊಳಗೆ ಪ್ರವೇಶಿಸುತ್ತದೆ.



ಪಿತ್ಥರಸವು ಸಣ್ಣಕರುಳಿಗೆ ಪ್ರವೇಶಿಸುವ ಮುನ್ನ ಪ್ಯಾಂಕ್ರಿಯಾಸ್ ಗ್ರಂಥಿಯಿಂದ ಸ್ರವಿಸುವ ರಸಗಳೊಂದಿಗೆ ಬೆರೆಯುತ್ತದೆ. ಬೇಗ ಜೀರ್ಣ ವಾಗಲು, ಕೊಬ್ಬಿನೊಂದಿಗೆ ಬೆರೆಯುವ ಎ, ಡಿ, ಇ ಮತ್ತು ಕೆ, ವಿಟಮಿನ್ನುಗಳ ಪರಿಪೂರ್ಣವಾಗಿ ರಕ್ತಗತವಾಗಲು ಪಿತ್ಥರಸ, ಮೇದೋಜೀರಕ ಸ್ರಾವಗಳ ಒಂದುಗೂಡುವುದು ಅತ್ಯಗತ್ಯ.

ನಾವು ಸೇವಿಸಿದ ಆಹಾರದಲ್ಲಿನ ಕೊಬ್ಬು ಸಣ್ಣ ಕರುಳಿಗೆ ಪ್ರವೇಶಿ ದೊಡನೆಯೆ ಅಲ್ಲಿ ಪಿತ್ಥರಸವು ಅದನ್ನು ಸಣ್ಣ-ಸಣ್ಣ ಕಣಗಳಾಗಿ (Globules ವಿಭಜಿಸುತ್ತದೆ. ಹೀಗೆ ವಿಭಜನೆಯಾದ ಕೊಬ್ಬನ್ನು ಪ್ಯಾಂಕ್ರಿಯಾಸ್ ಗ್ರಂಥಿಯಿಂದ ಸ್ರವಿಸಿದ ರಸ (Lipase) ಅದನ್ನು ಬಲುಬೇಗ ಜೀರ್ಣ ವಾಗುವಂತೆ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯ.

ಪಿತ್ಥಜನಕಾಂಗ ತುಸುವೇ ಘಾಸಿಗೊಳಗಾದರೂ ಅದ್ಭುತ ವೆನ್ನುವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ತನ್ನನ್ನು ತಾನು ರಿಪೇರಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳ ಬಲ್ಲದು! ನಾವು ಅದರ ಮೇಲೆ ಎಷ್ಟೇ ಒತ್ತಡ ಉಂಟುಮಾಡಿ ದರೂ, ಎಷ್ಟೇ ದುರ್ಬಳಕೆ ಮಾಡಿದರೂ ಕೂಡ ಸಹಿಸಿಕೊಳ್ಳ ಬಲ್ಲದು.

ನಾವು ತಿಂದ ಆಹಾರದಲ್ಲಿನ ಪ್ರೊಟೀನುಗಳು, ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟು ಗಳನ್ನು ಜೀರ್ಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವಲ್ಲಿ ಪಿತ್ಥಜನಕಾಂಗದ ಪಾತ್ರ ಏನೂ ಇರುವುದಿಲ್ಲ ವಾದರೂ, ಕೊಬ್ಬಿನ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಅರಗಿಸಿಕೊಂಡು, ವಿಸರ್ಜಿಸು ವುದರಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರವನ್ನೇ ವಹಿಸುತ್ತದೆಂದು ಹೇಳಬೇಕು!

ನಮ್ಮ ದೇಹಕ್ಕೆ ಅಗತ್ಯವಾದ ಇಷ್ಟೆಲ್ಲ ಬಗೆಯ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತಿರುವ ಪಿತ್ಥಜನಕಾಂಗವು ನಮ್ಮ ದೇಹದ ಸಂಸ್ಕರಣಾ ಘಟಕ ವಂಥದ್ದು ಎನ್ನುವುದು ಖಂಡಿತ ಅತಿಶಯೋಕ್ತಿಯಲ್ಲ. ಅದು ಅಷ್ಟು ಮುಖ್ಯ ವಾದುದಾದ್ದರಿಂದಲೇ ನಮ್ಮ ಜೀವನ ಪಿತ್ಥಜನಕಾಂಗವನ್ನವಲಂಬಿಸಿರುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವುದು!

ಪಿತ್ಥಜನಕಾಂಗವು ಎದುರಿಸಬೇಕಿರುವ ಕಿರಿಕಿರಿಗಳು ಹಲವಾರು. ಉದಾ ಹರಣೆಗೆ, ಸೂಕ್ತ ಪೌಷ್ಠಿಕಾಹಾರ ಸೇವಿಸದಿರುವುದು, ವೈರಲ್ ಹೆಪಟೈಟಿಸ್(ಕಾಮಾಲೆರೋಗ)ನಂಥವು. ಎರಡ ನೆಯದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ಕಲುಷಿತ ನೀರಿನ ಸೇವನೆ.

ನಮ್ಮ ದೇಹವನ್ನವಲಂಬಿಸಿ ಬದುಕುವ ಅನೇಕ ಬಗೆಯ ಪರೋಪಜೀವಿಗಳು, ಕೆಲ ಬಗೆಯ ಔಷಧಿಗಳು ಕೂಡ ಪಿತ್ಥಜನಕಾಂಗಕ್ಕೆ ಅನೇಕ ರೀತಿಯ ಹಾನಿ ಉಂಟು ಮಾಡುತ್ತಿರುತ್ತವೆ.

ಪಿತ್ಥಜನಕಾಂಗಕ್ಕುಂಟಾಗುವ ಕಾಯಿಲೆ ಅಥವಾ ಎಡರು-ತೊಡರುಗಳಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯವಾದುವೆಂದರೆ:

- **ಪಿತ್ಥಜನಕಾಂಗದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ (ಲಿವರ್ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್)**
- **ಸಿರ್ರೋಸಿಸ್ (Cirrhosis)**
- **ಕಾಮಾಲೆ (Hepatitis)**

ಇವುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ತುಸು ವಿವರವಾಗಿ ನೋಡೋಣ:

ಪಿತ್ಥಜನಕಾಂಗದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ (Liver Cancer)

ಪಿತ್ಥಜನಕಾಂಗಕ್ಕೊಂದು ವೈಶಿಷ್ಟ್ಯವಿದೆ. ಅದು, ತುಸುವೇ ಘಾಸಿ ಗೊಳಗಾದರೂ ಅದ್ಭುತವೆನ್ನುವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ತನ್ನನ್ನು ತಾನು ರಿಪೇರಿ ಮಾಡಿ ಕೊಳ್ಳಬಲ್ಲದು! ನಾವು ಅದರ ಮೇಲೆ ಎಷ್ಟೇ ಒತ್ತಡ ಉಂಟುಮಾಡಿದರೂ, ಎಷ್ಟೇ ದುರ್ಬಳಕೆ ಮಾಡಿದರೂ ಕೂಡ ಸಹಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಲ್ಲದು.

ಇಂಥ ಪಿತ್ಥ ಜನಕಾಂಗಕ್ಕೆ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಎರಡು ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಸೋಕಬಲ್ಲದು:

- ಮೊದಲನೆಯದು- ಪಿತ್ಥಜನಕಾಂಗದ ಜೀವಕೋಶಗಳಲ್ಲೇ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಆರಂಭವಾಗುವುದು.
- ಎರಡನೆಯದು- ದೇಹದ ಇತರ ಅವಯವಗಳಿಂದ ಹರಡಿದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಕಣಗಳು ಪಿತ್ಥಜನಕಾಂಗದಲ್ಲಿ ಮನೆಮಾಡಿ, ವೃದ್ಧಿಸುವುದು.

ಪಿತ್ಥಜನಕಾಂಗಕ್ಕೆ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಸೋಕಿದ ಆರಂಭಿಕ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳುವಂಥ ಲಕ್ಷಣಗಳ್ಯಾವುವೂ ಹೊರಗೆ ಕಂಡು ಬರುವುದೇ ಇಲ್ಲ. ಆದರೆ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಕಣಗಳು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಗೊಂಡಂತೆಲ್ಲ ಹಸಿವು ಕ್ಷೀಣಿಸುವುದು, ತೂಕ ಕಮ್ಮಿಯಾಗುವುದು, ಕಿಬ್ಬೊಟ್ಟೆಯ ಬಲಭಾಗದ ಸ್ನಾಯುಗಳ ಬಳಿ ನೋವು, ಜ್ವರ ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ಕಾಮಾಲೆ (Jaundice) ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ.

ದೇಹದ ವಿವಿಧ ಭಾಗಗಳಿಗೆ ಸೋಕುವ ಕ್ಯಾನ್ಸರುಗಳಲ್ಲಿ ಶೇ.40ರಿಂದ ಶೇ.50ರವರೆಗೆ ಪಿತ್ಥಜನಕಾಂಗಕ್ಕೂ ಹರಡುವ ಅಪಾಯವಿದೆ ಎಂದು ಒಂದು ಅಂದಾಜು.

ದೇಹದಲ್ಲಿನ ಒಂದು ಅವಯವಕ್ಕೆ ಸೋಕಿದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಪಿತ್ಥಜನಕಾಂಗದವರೆಗೆ ಹರಡಿದೆಯೆಂದರೆ, ಇನ್ನು ಆ ವ್ಯಕ್ತಿ ಅಂತಿಮ ಹಂತ ತಲುಪಿದನೆಂದೇ ಅರ್ಥ.

ಕ್ಯಾನ್ಸರಿನಿಂದಾಗಿ ಪಿತ್ಥಜನಕಾಂಗದ ಅಧಿಕ ಭಾಗ ಘಾಸಿಗೊಳಗಾಗಿದ್ದರೆ, ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಗೂ ಅವಕಾಶವಿರದು.

ಹೆಪಟೋಮಾ

ಪಿತ್ಥಜನಕಾಂಗದ ಕಣಗಳಿಂದಲೇ ಆರಂಭವಾಗುವ ಕ್ಯಾನ್ಸರಿಗೆ ಹೆಪ ಟೋಮಾ ಎಂದು ಹೆಸರು. ಇದು ಅತ್ಯಂತ ವಿರಳ.

ಪಿತ್ಥಜನಕಾಂಗದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ (Hepatoma) ಒಮ್ಮೆ ಆರಂಭವಾದ ನಂತರ ಅಲ್ಲಿ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಗಡ್ಡೆ ಬಲು ತೀವ್ರಗತಿಯಲ್ಲಿ ವೃದ್ಧಿಸಿ ಮರಣಕ್ಕೀಡು ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಲಿವರ್‌ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಸೋಕಲು ಒಂದು ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣ ಹೆಪಟೈಟಿಸ್-ಬಿ ಎನ್ನುವ ರೀತಿಯ ಕಾಮಾಲೆ ಸೋಕುವುದು. ಈ ವ್ಯಾಧಿಯು ಹೆಪಟೈಟಿಸ್-ಬಿ ಎನ್ನುವ ವೈರಸ್ಸಿನಿಂದಾಗಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ರಕ್ತವರ್ಗಾವಣೆ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬರ ರಕ್ತದಿಂದ ಇನ್ನೊಬ್ಬರ ದೇಹ ದೊಳಗೆ ಈ ವೈರಸ್ ಪ್ರವೇಶಿಸುತ್ತದೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಹಚ್ಚೆ ಹಾಕಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು. ಅಕ್ರಮ ಲೈಂಗಿಕ ಸಂಬಂಧ ಮುಂತಾದ ಕಾರಣಗಳಿಂದಲೂ ಅದು ಸೋಕ ಬಹುದು.

ಹೆಮೋಫಿಲಿಯಾಕ್ ವ್ಯಾಧಿಗ್ರಸ್ತರಿಗೆ ಪದೇ ಪದೇ ರಕ್ತ ಕೊಡ ಬೇಕಿರುತ್ತದೆ. ಅಂಥವರಿಗೆ ಹೆಪಟೈಟಿಸ್-ಬಿ ಸೋಕುವ ಅವಕಾಶ ಜಾಸ್ತಿ.

ಅಲ್ಕೋಹಾಲಿನಿಂದಾಗಿ

ವಿಪರೀತ ಮದ್ಯಪಾನ ಮಾಡುವವರಿಗೆ ಪೌಷ್ಠಿಕಾಹಾರದ ಕೊರತೆ ಯಿಂದಾಗಿ ಸಿರ್ರೋಸಿಸ್ ಎನ್ನುವ ಲಿವರ್ ಕಾಯಿಲೆ ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡು, ಮುನ್ಮುಂದೆ ಲಿವರ್ ಕ್ಯಾನ್ಸರಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ.

ಅಂದರೆ, ಯಾರು ಎಷ್ಟೆಷ್ಟು ಜಾಸ್ತಿ ಮದ್ಯಪಾನ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ ಅಷ್ಟಷ್ಟು ಜಾಸ್ತಿ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಸೋಕಲು ಅವಕಾಶಗಳಿರುತ್ತವೆ ಎಂದಾಯ್ತು. ಆದ್ದರಿಂದ ಮದ್ಯಪಾನ ಕೈಬಿಟ್ಟರೆ ಒಳ್ಳೆಯದು. ದುರ್ದೈವವಶಾತ್ ಬಿಡಲಾರದ ಚಟವಾಗಿ ಅಂಟಿಕೊಂಡಿದ್ದರೆ ಎಷ್ಟು ಮಿತವಾಗಿ ಸೇವಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವೋ ಅಷ್ಟೂ ಒಳ್ಳೆಯದು.

ಕಹಿ ಶೇಂಗಾವೂ ಕಾರಣವಾಗಬಲ್ಲದು!

ಶೇಂಗಾ ತಿನ್ನುತ್ತಿರುವಾಗ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಕಹಿಬೀಜಗಳು ಹಲ್ಲಿಗೆ ಸಿಲುಕುವುದುಂಟು. ಅಂಥ ಕಹಿ ಕೂಡ ಲಿವರ್ ಕ್ಯಾನ್ಸರಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುವ ಸಂಭವವಿದೆ! ಹಾಗಾಗಿ ಅಂಥ ಕಹಿ ಶೇಂಗಾ ಹಲ್ಲಿಗೆ ಸಿಲುಕುತ್ತಿರುವಂತೆಯೇ ಉಗುಳಿ ಬಿಡುವುದೇ ಸರಿ.

ಶೇಂಗಾ ತಿನ್ನುವುದಿದ್ದರೆ ಶಿಲೀಂಧ್ರ ಸೋಕದವುಗಳನ್ನೇ ತಿನ್ನಬೇಕು.

ಗರ್ಭನಿರೋಧಕ ಮಾತ್ರೆಗಳಿಂದಾಗಿ

ಒಮ್ಮೊಮ್ಮೆ ಬಾಯಿ ಮೂಲಕ ಸೇವಿಸುವ ಗರ್ಭನಿರೋಧಕ

ಪಿತ್ಥಜನಕಾಂಗಕ್ಕೆ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಸೋಕಿದ ಆರಂಭಿಕ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳುವಂಥ ಲಕ್ಷಣಗಳ್ಯಾವುವು ಹೊರಗೆ ಕಂಡು ಬರುವುದೇ ಇಲ್ಲ. ಆದರೆ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಕಣಗಳು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಗೊಂಡಂತೆಲ್ಲ ಹಸಿವು ಕ್ಷೀಣಿಸುವುದು, ತೂಕ ಕಮ್ಮಿಯಾಗುವುದು, ಕಿಬ್ಬೊಟ್ಟೆಯ ಬಲಭಾಗದ ಸ್ನಾಯುಗಳ ಬಳಿ ನೋವು, ಜ್ವರ-ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ಕಾಮಾಲೆ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ.

ಮಾತ್ರೆಗಳಿಂದಲೂ ಲಿವರ್ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ (ಸ್ತ್ರೀಯರಿಗೆ) ಸೋಕುವ ಅಪಾಯ ಇಲ್ಲದಿಲ್ಲ. ಆದರಿದು ಅತ್ಯಂತ ವಿರಳ.

ರೋಗನಿರ್ಧಾರ

ಅಲ್ಟ್ರಾಸೌಂಡ್ ಸ್ಕ್ಯಾನಿಂಗಿನಿಂದ ಲಿವರ್ ಗಡ್ಡೆಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ನಂತರ ಲಿವರ್ ಬಯಾಪ್ಸಿ ಮಾಡುವ ಮೂಲಕ ಅದು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಹೌದೋ ಅಲ್ಲವೋ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸುವುದುಂಟು.

ಶೇ.80ರಷ್ಟು ಹೆಪಟೋಮಾ ಪ್ರಕರಣಗಳಲ್ಲಿ ಪಿತ್ಥಜನಕಾಂಗವು ಆಲ್ಫಾ-ಫೆಟೋ ಪ್ರೊಟೀನ್ ಎನ್ನುವ ಪದಾರ್ಥವನ್ನು ಉತ್ಪಾದಿಸುತ್ತದೆ. ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಈ ಪದಾರ್ಥದ ಶೇಕಡಾವಾರು ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸುವುದರಿಂದಲೂ ಲಿವರ್ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಬಗ್ಗೆ ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಚಿಕಿತ್ಸೆ: ಹೆಪಟೋಮಾವು ಪಿತ್ಥಜನಕಾಂಗದಲ್ಲಿ ಬಹುಕಾಲದವರೆಗೆ ಸುಪ್ತವಾಗಿ ಹುದುಗಿರುತ್ತದೆ. ವಾಸಿಮಾಡಬಹುದಾದ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಇದ್ದ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಮೂಲಕ ಪಿತ್ಥಜನಕಾಂಗದಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡ ಗಡ್ಡೆಗಳನ್ನು ಕತ್ತರಿಸಿ ತೆಗೆಯಬಹುದು.

ಇನ್ನುಳಿದ ಪ್ರಕರಣಗಳಲ್ಲಿ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ನಿರೋಧಕ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು (Anti Cancer Drugs) ಬಳಸಿ, ರೋಗಿಯ ಜೀವನಾವಧಿಯನ್ನು ತುಸು ಮುಂದೂಡಬಹುದು.

ಈ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಬರದಂತೆ ವಹಿಸಬೇಕಾದ ಮುನ್ನೆಚ್ಚರಿಕೆಗಳು

- ಮಿತ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಆಲ್ಕೋಹಾಲ್ ಸೇವನೆ (ಕುಡಿಯದೇ ಇದ್ದರಂತೂ ಒಳ್ಳೆಯದೇ!)
- ರಕ್ತ ಪಡೆಯುವ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಈ ರಕ್ತವನ್ನು ಕೂಲಂಕಷವಾಗಿ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿಸಬೇಕು.
- ಬಳಸಿ ಎಸೆಯುವ ಸಿರೆಂಜುಗಳಂಥವನ್ನು ಮಾತ್ರ ಬಳಸುವುದು...ಮುಂತಾದ ಎಚ್ಚರಿಕೆ ವಹಿಸುವುದರಿಂದ ಈ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ನಿಂದ ದೂರವಿರಲು ಸಾಧ್ಯ.

ಸಿರ್ರೋಸಿಸ್ (Cirrhosis)

ಪಿತ್ಥಜನಕಾಂಗದ ಜೀವಕೋಶಗಳು ಸಾಕಷ್ಟು ಘಾಸಿಗೊಳಗಾಗುವುದರಿಂದ ಈ ವ್ಯಾಧಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ಪಿತ್ಥಜನಕಾಂಗದಲ್ಲಿ ಬಿರುಕು ಬಿಟ್ಟಂತೆ (Fibrosis) ಕಂಡು ಬರುತ್ತದೆ.

ಹಾನಿಗೊಳಗಾದ ಜೀವಕೋಶಗಳ ಸ್ಥಾನವನ್ನು ತುಂಬಲು ಪಿತ್ಥಜನಕಾಂಗವು ತನ್ನಲ್ಲಿರುವ ಉಳಿದ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಜೀವಕೋಶಗಳನ್ನು ತ್ವರಿತಗತಿಯಲ್ಲಿ ವೃದ್ಧಿಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಈ ಜೀವಕೋಶಗಳೊಳಗೆ ಅಗತ್ಯವಿರುವಷ್ಟು ರಕ್ತ ಸರಿಯಾದಷ್ಟು ಸರಬರಾಜಾಗದಿರುವುದರಿಂದ ಪಿ ಜನಕಾಂಗವು ತನ್ನ ಕೆಲಸವನ್ನು ಸಮರ್ಥವಾಗಿ ನೆರವೇರಿಸುವಲ್ಲಿ ವಿಫ ವಾಗುತ್ತದೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ರಕ್ತದ ಮೂಲಕ ತನ್ನೊಳಗೆ ಪ್ರವೇಶಿಸುವ ವಿ ಪದಾರ್ಥ (Toxins) ಗಳನ್ನು ವಿಸರ್ಜಿಸಲಾಗದಿರುವುದು.

ಪಿತ್ಥಜನಕಾಂಗವು ತನ್ನ ಕೆಲಸವನ್ನು ಸಕ್ರಮವಾಗಿ ನಿರ್ವಹಿಸದಿದ್ದ ಕರುಗಳು, ಸ್ಲೀನ್ (Spleen)ನಿಂದ ಅಲ್ಲಿಗೆ ಸಾಗಿಬರುವ ರಕ್ತನಾಳಗಳ ಒತ್ತಡ ಜಾಸ್ತಿಯಾಗಿ (Portal Hypertension) ಮತ್ತಷ್ಟು ಗಂಭ ಪರಿಣಾಮಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗಬಲ್ಲದು.

ಸಿರ್ರೋಸಿಸ್ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕಂಡು ಬರುವುದು ಪುರುಷರಲ್ಲಿ. ಸಾಮಾನ್ಯವ 30 ವರ್ಷ ದಾಟಿದ ನಂತರ ಕಂಡುಬಂದು, 40ರ ನಂತರ ತೀವ್ರತರವಾಗುತ್ತ

ಲಕ್ಷಣಗಳು: ಈ ವ್ಯಾಧಿ ಪ್ರಾರಂಭವಾದಾಗಲೂ ಕೂಡ, ಒಮ್ಮೊಮ್ಮೆ ಬ ಕಾಲದವರೆಗೆ ಯಾವ ಲಕ್ಷಣಗಳೂ ಕಂಡು ಬರದೆ ರೋಗಿಗಳು ನೋಡ ಸಹಜ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲೇ ಇರುವಂತೆ ಕಂಡು ಬರುತ್ತಾರೆ.

- ಮೈ ಬಣ್ಣ ಬಿಳಚಿಕೊಂಡಂತೆ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ.
- ಕಾಯಿಲೆ ಬಿದ್ದಿರುವವರಂತೆ ದುರ್ಬಲವಾಗಿರುವುದು, ನಿಶ್ಶಕ್ತಿಯ ಭಾವ
- ರಕ್ತಕೊರತೆ (Anaemia)
- ಪಾದಗಳು, ಬೆರಳುಗಳಲ್ಲಿ ಜೋಮು ಹಿಡಿದಂತೆ,ಚುಮುಚುಮು ಎನು ಭಾವನೆ.
- ಹಸಿವು ಕ್ಷೀಣಿಸುವುದು, ತೂಕ ಇಳಿಯುವುದು.
- ಕೈ-ಕಾಲುಗಳೊಂದಿಗೆ ಮುಖ ಉಬ್ಬಿದಂತಾಗುವುದು.
- ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ನೀರು ಸೇರಿ ಉಲ್ಬಣದ ಭಾವನೆ.
- ರೋಗಗ್ರಸ್ತ ಪಿತ್ಥಜನಕಾಂಗವು ಪುರುಷರಲ್ಲಿ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುವ ಹಾರ್ಮೋನನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಲಾಗದಿರುವುದರಿಂದ ಗಂಡಸರಿಗೆ ಮೂಡುವುದು!
- ವೃಷಣಗಳು ಸಂಕುಚಿತಗೊಳುವುದು
- ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಆಸಕ್ತಿ ಕಮ್ಮಿಯಾಗುವುದು.

ಎಷ್ಟು ಕಾಲ ಇರುತ್ತದೆ?

- ಆಲ್ಕೊಹಾಲ್‌ನಿಂದಾಗಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಸಿರ್ರೋಸಿಸ್ ಆಗಿದ್ದ ರೋಗಿಯು ತನ್ನ ಕುಡಿತ ಬಿಟ್ಟೊಡನೆಯೇ ಉಪಶಮನ ಲಭಿಸುತ್ತ ಕುಡಿತ ಬಿಟ್ಟನಂತರ ವರ್ಷ-ಎರಡು ವರ್ಷದೊಳಗೆ ಏನೂ ಕಿರಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳದಿದ್ದರೆ, ಆ ವ್ಯಕ್ತಿ ಸಾಧಾರಣ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಜೀವಿಸಲು ಸಾ
- ಕುಡಿತ ಬಿಡದಿದ್ದರೆ ಪಿತ್ಥಜನಕಾಂಗವು ಹಾಗೇ ನಶಿಸುತ್ತ ಶೀಘ್ರದಲ್ಲೇ ವ್ಯಕ್ತಿ ಸಾವಿನತ್ತ ಸಾಗುತ್ತಾನೆ.

ಕಾರಣಗಳು

- ಬಹುಪಾಲು ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಕುಡಿತವೇ ಕಾರಣ.
- ಇನ್ನುಳಿದ ಯಾವುದೇ ಕಾರಣಕ್ಕೆ ಸಿರ್ರೋಸಿಸ್ ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದರೂ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಕುಡಿತದ ಚಟವಿದ್ದರೆ ಅದು ಮತ್ತಷ್ಟು ಉಲ್ಬಣಿಸುತ್ತದೆ.
- ಅನೆಸ್ಥೆಟಿಕ್ಸ್, ಕ್ಲೀನಿಂಗ್ ಫ್ಲುಯಿಡ್ಸ್‌ನಂಥ ಕೆಲ ಬಗೆಯ ಔ ರಾಸಾಯನಿಕಗಳಿಂದಲೂ ಕೂಡ ಇದು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.
- ಹೆಪಟೈಟಿಸ್-ಬಿ ವೈರಸ್ಸಿನಿಂದಾಗಿ.

ವಿಪರೀತ ಮದ್ಯಪಾನ ಮಾಡುವವರಿಗೆ ಪೌಷ್ಠಿಕಾಹಾರದ ಕೊರತೆಯಿಂದಾಗಿ ಸಿರ್ರೋಸಿಸ್ ಎನ್ನುವ ಲಿವರ್ ಕಾಯಿಲೆ ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡು, ಮುನ್ಮುಂದೆ ಲಿವರ್ ಕ್ಯಾನ್ಸರಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ.

ತೊಡಕುಗಳು

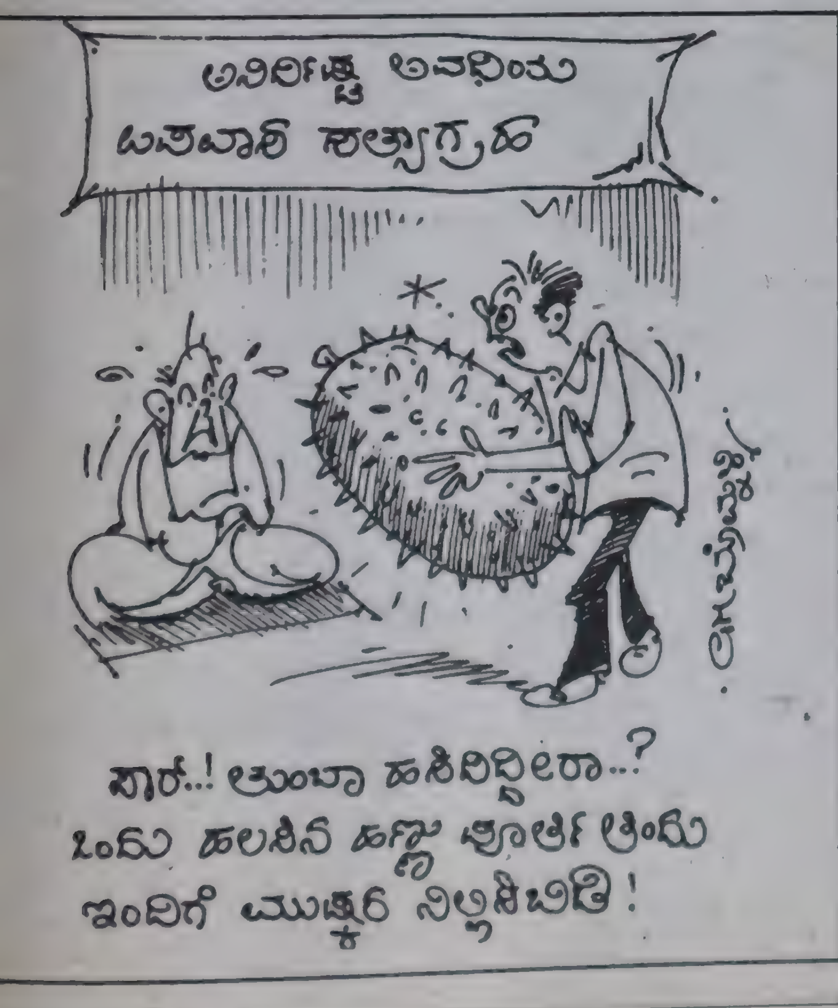
- ಮೂಲವ್ಯಾಧಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.
- ಅನ್ನನಾಳದೊಳಗೆ ರಕ್ತನಾಳಗಳು ಬಿರಿದು ರಕ್ತವಾಂತಿಯಾಗುತ್ತದೆ.
- ಕಿಬ್ಬೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ನೀರು ತುಂಬಿಕೊಳ್ಳುವುದು
- ಲಿವರ್ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್
- ಪಿತ್ಥಜನಕಾಂಗ ಸಕ್ರಮವಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡದಿರುವುದರಿಂದ ರಕ್ತದ ಮುಖಾಂತರ ವಿಷಪದಾರ್ಥಗಳು ರೋಗಿಯ ಮೆದುಳು ತಲುಪಿ ಅಪಸ್ಮಾರಕ(Coma)ಕ್ಕೀಡಾಗಬಹುದು. ಕೋಮಾದೊಳಗೆ ಹೋಗುವ ಮುನ್ನ ಕನವರಿಕೆ, ಪರಿಸರದೊಂದಿಗೆ ಸಂಬಂಧವಿಲ್ಲದಂತೆ ಹುಚ್ಚು ಹುಚ್ಚಾಗಿ ಮಾತಾಡುವುದರಂತಹ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಂಡುಬರುತ್ತವೆ.

ಗೃಹ ಚಿಕಿತ್ಸೆ

ಇದಕ್ಕೆ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದಾದ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಯಾವುದೂ ಇಲ್ಲ. ವೈದ್ಯರನ್ನು ಕಡ್ಡಾಯವಾಗಿ ಕಾಣಲೇಬೇಕು.

ರೋಗನಿರ್ಧಾರ

- ಕುಡಿತ ಕಾರಣ ಅಲ್ಲ ಎನ್ನುವುದಾದರೆ ರಕ್ತ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿಸಿ. ಲಿವರ್ ಎಷ್ಟರಮಟ್ಟಿಗೆ ಘಾಸಿಗೊಳಗಾಗಿದೆ, ಕಾರಣ ಏನು ಎನ್ನುವುದನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಬಯಾಪ್ಸಿ ಮಾಡಿಸುವ ಮೂಲಕ ಪೂರ್ತಿ ರೋಗನಿರ್ಧಾರ ಮಾಡುವುದು ಸಾಧ್ಯ.



ಲಿವರ್ ಫಂಕ್ಷನ್ ಟೆಸ್ಟ್ (LFT)

ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಆಲ್ಕೋಹಾಲ್ ಸೇವಿಸುವವರು ತಮ್ಮ ಪಿತ್ಥಜನಕಾಂಗ ಹೇಗೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿದೆ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಲು ಆಗಾಗ, ಅದಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ರಕ್ತಪರೀಕ್ಷೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರಬೇಕಾದುದು ಅಗತ್ಯ.

ಪಿತ್ಥಜನಕಾಂಗದ ಕಾರ್ಯವಿಧಾನವನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಲು ನಿರ್ವಹಿಸುವ ರಕ್ತ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳು ಈ ಕೆಳಗಿನಂತಿರುತ್ತವೆ.

- Seren Bilirubin-ಇದು 0.2-0.8 mg% ಮಧ್ಯೆ ಇರುವುದು 'ನಾರ್ಮಲ್' ಎಂದು ಲೆಕ್ಕ.
- SGOT-ಇದು 10-35% mg% ನಡುವೆ ಇದ್ದರೆ 'ನಾರ್ಮಲ್' ಎಂದರ್ಥ.
- SGPT-ಇದು 10-35 mg% ನಡುವೆ ಇರುವುದನ್ನು 'ನಾರ್ಮಲ್' ಎಂದು ಪರಿಗಣಿಸಬಹುದು.
- Gamma GT-ಇದು ಬಲು ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಪರೀಕ್ಷೆ. ಹಿಂದಿನ ರಾತ್ರಿ ತುಸುವೇ ಕುಡಿದಿದ್ದರೂ ಜಾಸ್ತಿ 'ರೀಡಿಂಗ್' ತೋರಿಸುತ್ತದೆ. ಪಿತ್ಥಜನಕಾಂಗದ ಕಾರ್ಯವಿಧಾನಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ರಕ್ತಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಮುನ್ನಾದಿನ ಯಾವುದೇ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲೂ ಕುಡಿಯಬಾರದು.

SGOT, SGPT, GAMMA-GT ಫಲಿತಾಂಶಗಳು ನಾರ್ಮಲ್ ಪ್ರಮಾಣಕ್ಕಿಂತ ತುಸುವೇ ಜಾಸ್ತಿ ಇದ್ದರೂ, ಆ ವ್ಯಕ್ತಿ ಕುಡಿತ ಬಿಟ್ಟು ತಕ್ಷಣವೇ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಕಾಣುವುದೊಳಿತು.

Serum bilirubin ನಾರ್ಮಲ್ ಫಲಿತಾಂಶ ತೋರಿಸಿ SGOT, SGPT, gamma-GT ಪರೀಕ್ಷೆ ಫಲಿತಾಂಶ ನಾರ್ಮಲ್ ಪ್ರಮಾಣಕ್ಕಿಂತ ಜಾಸ್ತಿ ಇದ್ದರೆ, ಲಿವರ್‌ಗೆ ಘಾಸಿಯಾಗಿದೆ ಎಂದೇ ಅರ್ಥ!

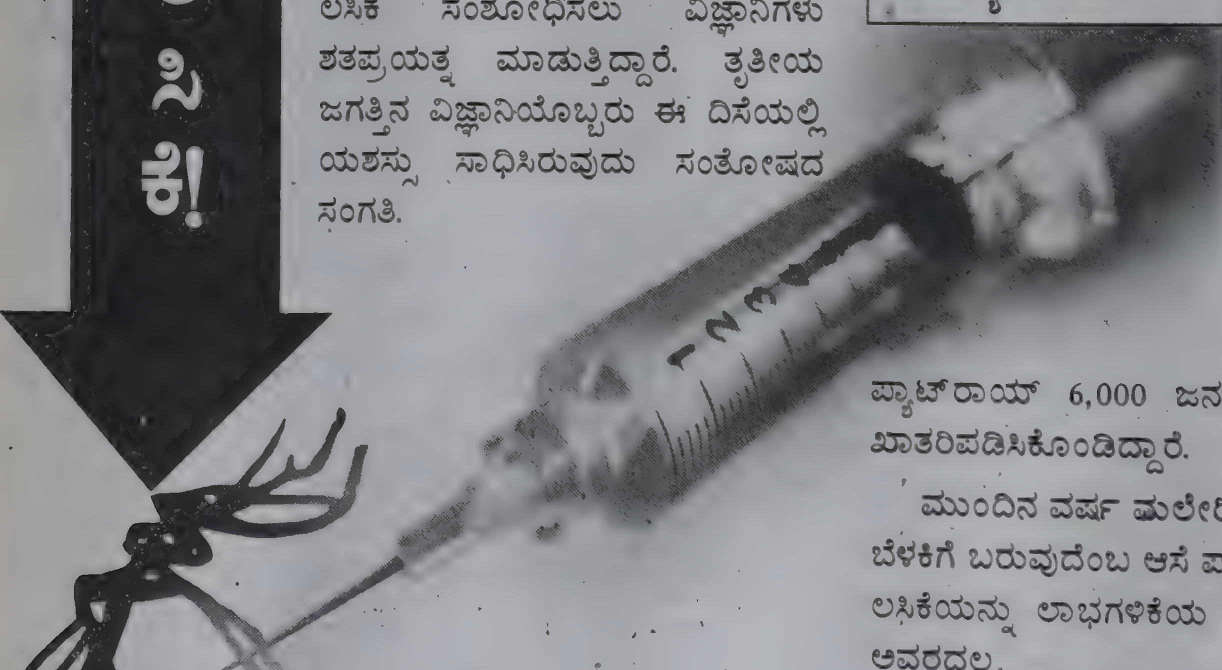
- ಸಿರ್ರೋಸಿಸ್ ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡಿರುವಂತೆ ಅನುಮಾನವಾದರೆ 'ಎಂಡೋಸ್ಕೋಪಿ' ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಅನ್ನನಾಳದೊಳಗಿನ ರಕ್ತನಾಳಗಳು ಉಬ್ಬಿದ್ದರೆ, ರೋಗ ಇರುವುದು ಖಚಿತವಾದಂತೆಯೇ.
- ಅಲ್ಟ್ರಾಸೌಂಡ್ ಸ್ಕ್ಯಾನಿಂಗ್ ಪರೀಕ್ಷೆ, ಗಾಮಾ ಕ್ಯಾಮೆರಾ ಸ್ಕ್ಯಾನ್ ಪರೀಕ್ಷೆಯ ಮೂಲಕ ಕೂಡ ಸಿರ್ರೋಸಿಸ್ ಕಾಯಿಲೆಯನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸಬಹುದು.

ಚಿಕಿತ್ಸೆ

- ಪಿತ್ಥಜನಕಾಂಗ ಘಾಸಿಯಾಗುತ್ತಿರುವುದನ್ನು ನಿಧಾನಗೊಳಿಸುವ ಮೂಲಕ ಸಿರ್ರೋಸಿಸ್ ಕಾಯಿಲೆಯನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಾರೆ. ರೋಗಿಯು ಕುಡಿತದಿಂದ ದೂರಾದರೆ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಮತ್ತಷ್ಟು ಸುಧಾರಿಸುತ್ತದೆ.
- ಕುಡಿತವಲ್ಲದೆ ಬೇರೆ ಕಾರಣದಿಂದಾಗಿ ಸಿರ್ರೋಸಿಸ್ ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದರೆ, ಆ ಕಾರಣಕ್ಕೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ.
- ಔಷಧಿಗಳಿಂದ ಸಿರ್ರೋಸಿಸ್ ಕಡಿಮೆಯಾಗದಿದ್ದರೆ ಅಂಥವರಿಗೆ ಟಿಪ್ಸ್ (Tips) ಎನ್ನುವ ವಿಶಿಷ್ಟ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಲಭ್ಯ. ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಿ ಕತ್ತಿನಲ್ಲಿರುವ ರಕ್ತನಾಳದ ಮೂಲಕ ವಿಶಿಷ್ಟ ಸ್ಪ್ರಿಂಗೊಂದನ್ನು ಪಿತ್ಥಜನಕಾಂಗಕ್ಕೆ ರವಾನಿಸಿ, ರಕ್ತಪ್ರವಾಹದ ಮಾರ್ಗವನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸುವುದಿರುತ್ತದೆ.
- ಟಿಪ್ಸ್ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯೂ ಉಪಯೋಗವಾಗದಿದ್ದವರಿಗೆ ಲಿವರ್ ಅಳವಡಿಕೆ (Liver Transplant) ಮಾಡಬೇಕಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಲಿವರ್ ಅಳವಡಿಕೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಸದ್ಯಕ್ಕೆ ನಮ್ಮ ದೇಶದಲ್ಲೂ ಲಭ್ಯ.

ಬರಲಿದೆ ಮಲೇರಿಯಾ ಲಸಿಕೆ!

ಮಲೇರಿಯಾ ನಿರ್ಮೂಲನಕ್ಕೆ ಸಮರದ ಸೈರನ್ ಊದಿದ್ದು 40 ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆ. ಪ್ರಪಂಚದ ಎಲ್ಲ ರಾಷ್ಟ್ರಗಳು ಒಕ್ಕೊರಲಿನಿಂದ ಈ ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಕೈ ಹಾಕಿದ್ದವು. ಕ್ರಿಮಿನಾಶಕಗಳನ್ನು ಮಲೇರಿಯಾರೋಧಕ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ಬಳಸಿದವು. ಆರೋಗ್ಯ ಶಿಕ್ಷಣ ನೀಡಿದವು. ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿ ಉತ್ತಮ ಫಲಿತಾಂಶ ಕಂಡಾಗ ಹಿರಿಹಿರಿ ಹಿಗ್ಗಿದರು. ಮಲೇರಿಯಾ ಪರೋಪಜೀವಿ ಕ್ರಿಮಿನಾಶಕ ಔಷಧಗಳಿಗೆ ಪ್ರತಿರೋಧ ಒಡ್ಡಿ ಮಾರ್ಪಾಡು ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಮರುದಾಳಿ ಇಟ್ಟಾಗ ತತ್ತರಿಸಿದರು. ಛಳಿಯಿಂದ ಗಡಗಡ ನಡುಗಿದರು. ಈಗಲೂ ಪ್ರತಿವರ್ಷ 27 ಮಿಲಿಯನ್ ಹೊಸ ರೋಗಿಗಳು ಮಲೇರಿಯಾದ ಬಾಹುಗಳಲ್ಲಿ ಬಂಧಿತರಾಗುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಒಂದು ಮಿಲಿಯನ್‌ಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ರೋಗಿಗಳು ಪ್ರಾಣ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಮಲೇರಿಯಾ ಹೂಂಕರಿಸುವ ನಾಡಿನಲ್ಲಿ 2,100 ಮಿಲಿಯನ್ ಜನರು ಕೈಯಲ್ಲಿ ಜೀವ ಹಿಡಿದುಕೊಂಡು ಕಾಲ ನೂಕುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಇಷ್ಟೊಂದು ಭೀಕರವಾಗಿರುವ ಈ ಮಲೇರಿಯಾ ಮಾರಿಯಿಂದ ರಕ್ಷಿಸಲು ಮಲೇರಿಯಾ ಲಸಿಕೆ ಸಂಶೋಧಿಸಲು ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಶತಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ತೃತೀಯ ಜಗತ್ತಿನ ವಿಜ್ಞಾನಿಯೊಬ್ಬರು ಈ ದಿಸೆಯಲ್ಲಿ ಯಶಸ್ಸು ಸಾಧಿಸಿರುವುದು ಸಂತೋಷದ ಸಂಗತಿ.



ಕೋಲಂಬಿಯಾದ ವಿಜ್ಞಾನಿಯೊಬ್ಬರು ಬಡ ರಾಷ್ಟ್ರದಲ್ಲೆಲ್ಲಾ ಸಿಗುವ ಸೌಲಭ್ಯಗಳಲ್ಲೇ ಸಂತುಷ್ಟರಾಗಿ ಹಗಲಿರುಳು ಕಣ್ಣಲ್ಲಿ ಎಣ್ಣೆ ಹಾಕಿಕೊಂಡು ನಿದ್ದೆ ನೀರಡಿಕೆಗಳೆನ್ನದೇ ಬೋಗೋಟಾದ ಇಮ್ಯುನಾಲಜಿ ಇನ್‌ಸ್ಟಿಟ್ಯೂಟಿನಲ್ಲಿ ಸಂಶೋಧನೆಯಲ್ಲಿ ನಿರತರಾಗಿದ್ದರು. ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಹೊಂದಿದ ರಾಷ್ಟ್ರದ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಅವರನ್ನು ಅಪಹಾಸ್ಯ ಮಾಡಿ. ತಮ್ಮಲ್ಲಿಗೆ ಆಹ್ವಾನಿಸಿದ್ದರು. ಅವರು ಅವೆಲ್ಲವನ್ನೂ ಅತ್ಯಂತ ಸಂತೋಷದಿಂದ ನಿರಾಕರಿಸಿದ್ದರು. ಹುಟ್ಟಿದ ದೇಶಕ್ಕೆ ಹೆಸರು ತರುವುದಕ್ಕಾಗಿ, ಪರದೇಶದವರು ಒಡ್ಡಿದ ಆಸೆ-ಆಮಿಷಗಳ ಧಿಕ್ಕರಿಸಿದರು. ಬಡರಾಷ್ಟ್ರಗಳ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಸ್ಪಂದಿಸಿದರು. ಜನರ ಜ ದೊಡನೆ ಚೆಲ್ಲಾಟವಾಡುವ ಮಲೇರಿಯಾಕ್ಕೆ ಲಸಿಕೆ ಕಂಡುಹಿಡಿಯ ತಮ್ಮನ್ನು ತಾವೇ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಸಮರ್ಪಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದರು. ಅವರ ವರ್ಷಗಳ ಪರಿಶ್ರಮ ಈಗ ಫಲಪ್ರದವಾಗಿದೆ.

ಶ್ರೀಮಂತ ರಾಷ್ಟ್ರಗಳು ಪ್ಯಾಟ್‌ರಾಯ್‌ರನ್ನು ಈಗ ಸಂಶೋಧನೆಗ ಸ್ವಾಗತಿಸುತ್ತಿವೆ. ಅಮೇರಿಕಾ, ಐರೋಪ್ಯ ರಾಷ್ಟ್ರಗಳ ಸಂಶೋಧನಾ ಸ ಗಳು ಅವರ ಆಗಮನಕ್ಕೆ ತುದಿಗಾಲ ಮೇಲೆ ನಿಂತಿವೆ. ಸೌಲಭ್ಯಗಳ ವ ಯನ್ನೇ ಸುರಿಸಿವೆ. 'ಇವುಗಳಿಗೆ ಸೊಪ್ಪು ಹಾಕದವರು ಪ್ಯಾಟ್‌ರಾಯ್. 'ಅ ಕಿನ ಅಮೃತಕ್ಕಿಂತ ಹುಟ್ಟೂರಿನ ಗಂಜಿಯೇ ಉತ್ತಮ' ಅನ್ನುವ ತತ್ವ ಅವರ

ಮಲೇರಿಯಾ ಲಸಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಎರಡು ಪ್ರಕಾರ

1. **ಸ್ಪೋರೋಜೋಯಿಟ್ ಲಸಿಕೆ:** ಇದು ಸ್ಪೋರೋಜೋಯಿ ಹಂತದಲ್ಲಿರುವ ಮಲೇರಿಯಾ ಪರೋಪಜೀವಿಗಳು ಯಕೃತ್ತಿನ ಸೇರುವುದಕ್ಕೆ ಅಡ್ಡಿಯನ್ನೊಡ್ಡುವುದರ ಪ್ರಯುಕ್ತ ಮಲೇರಿಯಾ ಸೋಂ ಸಮೀಪ ಸುಳಿಯದಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

2. **ಮಿರೋಜೋಯಿಟ್ ಲಸಿಕೆ:** ಮಿರೋಜೋಯಿ ಹಂತದಲ್ಲಿರುವ ಮಲೇರಿಯಾ ಪರೋಪಜೀವಿಗಳು ಕೆಂಪು ರಕ್ತಕಣಗ ಒಳಸೇರದಂತೆ ರಕ್ಷಣಾ ಕೋಟೆಯ ನಿರ್ಮಿಸುತ್ತವೆ. ಈ ಲಸಿಕೆಗಳ 29,000 ಜನರಿಗೆ ಕೋಲಂಬಿಯ ಮತ್ತು ವೆನಿಜುವೇಲಾದಲ್ಲಿ ನ ಲಾಯಿತು. ಮಕ್ಕಳೇ ಇಲ್ಲಿ ಫಲಾನುಭ ಗಳಾಗಿದ್ದುದು ಒಂದು ವಿಶೇ ಪರಿಣಾಮ ಪ್ರತಿಶತ 85ರಷ್ಟು ಫಲಪ್ರ ವಾಗಿತ್ತು. ಯಾವ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗ ಇಣುಕಿ ಹಾಕಲಿಲ್ಲ. ಆಡಿಕೊಳ್ಳುವವ ಅವಕಾಶ ನೀಡಬಾರದೆಂದು ಸ್ವ ಪ್ಯಾಟ್‌ರಾಯ್ 6,000 ಜನರಿಗೆ ಲಸಿಕೆ ನೀಡಿ ಫಲಿತಾಂಶಗಳ ಖಾತರಿಪಡಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ.

ಡಾ॥ ಕರವೀರಪ್ರಭು ಕ್ಯಾಲಕೊಂಡ

ಮುಂದಿನ ವರ್ಷ ಮಲೇರಿಯಾ ಲಸಿಕೆ ಅಂತಾರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಮಟ್ಟದ ಬೆಳಕಿಗೆ ಬರುವುದೆಂಬ ಆಸೆ ಪ್ಯಾಟ್‌ರಾಯ್‌ರಿಗೆ ಇದೆ. ಜನೋಪಯೋ ಲಸಿಕೆಯನ್ನು ಲಾಭಗಳಿಕೆಯ ವಸ್ತುವನ್ನಾಗಿ ಬಳಸುವ ಹುಚ್ಚು ವಿಚ ಅವರದಲ್ಲ.

ವೈದ್ಯಕೀಯ ಕ್ಷೇತ್ರದ ಎಲ್ಲ ಹೊಸ ಅನ್ವೇಷಣೆಗಳು, ಸಂಶೋಧನೆಗ ಅಮೇರಿಕಾ, ಯುರೋಪ ರಾಷ್ಟ್ರಗಳ ಕೊಡುಗೆಗಳು. ಶ್ರೀಮಂತ ರಾಷ್ಟ ಸೂಕ್ಷ್ಮಾತಿ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಯಂತ್ರೋಪಕರಣಗಳ ಸೌಲಭ್ಯ ಹೊಂ ಐಷಾರಾಮಿನ ಪ್ರಯೋಗಾಲಯಗಳ ಕಾಣಿಕೆಗಳು. ಆದರೆ ಮಲೇರಿ ಲಸಿಕೆಯ ಸಂಶೋಧನೆ ಆದದ್ದು ಬಡರಾಷ್ಟ್ರದಲ್ಲೇ, ಸೌ ಸವಲತ್ತುಗಳಿಂದ ವಂಚಿತರಾದ ಪ್ರಯೋಗಾಲಯದಲ್ಲಿ. ಹೀಗಾಗಿ ಇ ಅವರಿಗೆ ನುಂಗಲಾರದ ಬಿಸಿ ಬಿಸಿ ತುಪ್ಪ. ಮೂರನೆಯ ಜಗ ರಾಷ್ಟ್ರಗಳವರು ಅದ್ಭುತಗಳನ್ನು ಮಾಡಬಲ್ಲರು ಎಂಬುದನ್ನು ಛ

ುಂದುವರೆದ ರಾಷ್ಟ್ರಗಳು. 'ಇದನ್ನು ಕಾಯ್ದಿ ಿದ ಸಂಶೋಧನೆ' ಎಂದು ಕರೆದು, ತಮ್ಮ ಣ್ಣತನ ಪ್ರದರ್ಶಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಇದಕ್ಕೆ ರಾಜಕೀಯ ಣ್ಣ ಬಂದಿದೆ. ಚರ್ಚೆಗೆ ಬಿಸಿ ಏರಿದೆ.

ಈ ದ್ವಂದ್ವದ ದಾಳದಲ್ಲಿ ಸಿಕ್ಕು ದ್ದಾಡುವುದು ಪ್ಯಾಟ್‌ರಾಯ್‌ಗೆ ಇಷ್ಟವಿಲ್ಲ. ಂಶೋಧನೆಯಲ್ಲಿ ಸಾಕಷ್ಟು ಕೆಲಸ ಇರುವಾಗ ರ್ಚೆಯಲ್ಲಿ ವಿನಾಕಾರಣ ಕಾಲಕಳೆಯಲು ವರು ತಯಾರಿಲ್ಲ. ಪ್ರಥಮ ಜಗತ್ತಿನ ವಿಜ್ಞಾನಿ ಳ ಕಟುಟೀಕೆಗಳಿಂದ ಸಹನೆ ಸೀಮೋಲ್ಲಂಘನೆ ಾಡಿಲ್ಲ. ಹಾದಿ ತಪ್ಪಿಸುವ ಹುಂಬರಿದ್ದಾಗಲೂ ುರುಪು ಹುಮ್ಮಸ್ಸುಗಳಿಂದ ತಿಕ್ಕಾಟಕ್ಕೆ ಇಳಿದಿಲ್ಲ. ೀಗಾಗಿ ಜಯಮಾಲೆ ಈಗ ಪ್ಯಾಟ್‌ರಾಯ್‌ರ ಾರಳಿಗೆ ಬಿದ್ದಿದೆ.

ಈಗ ಲಸಿಕೆಯನ್ನು ಪ್ರಾಯೋಗಿಕವಾಗಿ ಳಸಲು ತೃತೀಯ ಜಗತ್ತಿನ ಸಾಕಷ್ಟು ರಾಷ್ಟ್ರ ಗಳು ಮುಂದೆ ಬಂದಿವೆ. ಒಂದು ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ ರೀಕ್ಷೆಯನ್ನು ಈಗಾಗಲೇ ಕೋಲಂಬಿಯಾ ದಲ್ಲಿ ನಡೆಸಲಾಗಿದೆ. ಪರಿಣಾಮಗಳು ಆಶಾ ದಾಯಕವಾಗಿವೆ. ಒಂದೇ ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ ಪರೀಕ್ಷೆಯಿಂದ ಲಸಿಕೆ ಪ್ರಯೋಜನಕಾರಿ ಯಾಗಿದೆ ಎಂದು ಅಂತಿಮವಾಗಿ ಘೋಷಿಸಲು ಬರುವುದಿಲ್ಲ ಎನ್ನುವ ಪ್ಯಾಟ್‌ರಾಯ್‌ರ ಮಾತಿನಲ್ಲಿ ಮೌಲ್ಯ ಇದೆ. ಮಲೇರಿಯಾ ನಿರ್ಮೂಲನಾ ತಂಡದವರಿಂದ ಲಸಿಕೆಯ ಪರಿಣಾಮಗಳ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ ನಡೆಯಬೇಕು. ಹಣಕಾಸಿನ ಮುಗ್ಗಟ್ಟಿನಿಂದ ಅದನ್ನು ಕಟ್ಟು ನಿಟ್ಟಾಗಿ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ ಎಂದು ಮುಚ್ಚು ಮರೆಯಿಲ್ಲದೆ ಆ ಸತ್ಯವನ್ನು ಪ್ಯಾಟ್‌ರಾಯ್ ತೆರೆದಿಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಪ್ಯಾಟ್‌ರಾಯ್ ಮತ್ತು ಸಂಗಡಿಗರು ಜವಾಬ್ದಾರರಲ್ಲ, ನಿಜ. ಅಂತಿಮವಾಗಿ ತೀರ್ಮಾನಗೊಳ್ಳದ ಕ್ಷೇತ್ರ ಫಲಿತಾಂಶಗಳು ವಿಮರ್ಶಕರ ಮಿದುಳಿಗೆ ಮೇವಾಗಿದೆ. ಹಿಂದಾದ ತಪ್ಪುಗಳನ್ನು ತಿದ್ದಿ ಕೊಂಡು ಕೋಲಂಬಿಯಾ ಈಗ ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ಕ್ಷೇತ್ರ ಪ್ರಯೋಗಕ್ಕೆ ಸಜ್ಜಾಗಿದೆ. ಸಾಕಷ್ಟು ಸಿಬ್ಬಂದಿ ಹಣಕಾಸಿನ ನೆರವಿನೊಂದಿಗೆ ಫಲಿತಾಂಶಗಳು ಈ ವರ್ಷದ ಕೊನೆಗೆ ಹೊರ ಬೀಳುವ ನಿರೀಕ್ಷೆ ಇದೆ.

ಲಸಿಕೆ ನೀಡುವುದರಿಂದ ಶೇ. 5ಕ್ಕಿಂತ ಕಡಿಮೆ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳು ಕಂಡು ಬಂದಿವೆ. ಅವು ಗುರುತರವಾದವುಗಳೇನೂ ಅಲ್ಲ. ಲಸಿಕೆ ನೀಡಿದ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಬಾವು ಬರುವುದು. ಆದರೆ ಯಾವ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಇಲ್ಲದೇ ಮುಂದಿನ ಎರಡು ತಾಸುಗಳಲ್ಲಿ ಅದು ತಾನಾಗಿಯೇ ಮಾಯವಾಗುವುದು.

ಪ್ಯಾಟ್‌ರಾಯ್ ಲಸಿಕೆ ಕಂಡುಹಿಡಿದ ಖುಷಿಯಲ್ಲಿ ಅದನ್ನು ನೇರವಾಗಿ ಮನುಷ್ಯರಿಗೆ ನೀಡಲಿಲ್ಲ. ಮೊದಲು ಮಂಗಗಳ ಮೇಲೆ ಪ್ರಯೋಗ ಮಾಡಲಾಯಿತು. ಯಾವ ತೊಡಕು ತೊಂದರೆಗಳು ಕಂಡುಬರಲಿಲ್ಲ. ನಂತರ ಮನುಷ್ಯರಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಯೋಗಿಕವಾಗಿ ಬಳಸಲಾಯಿತು. ಲಸಿಕೆ ಕಂಡುಹಿಡಿಯುವ ಮೂಲ ಉದ್ದೇಶ ಮಾರಕ ಮಲೇರಿಯಾದ ವಿರುದ್ಧ ರಕ್ಷಣೆ ಪಡೆಯುವುದಾಗಿತ್ತು. ಈಗ ಉದ್ದೇಶ ಈಡೇರಿದೆ. ಶ್ರೀಮಂತ ರಾಷ್ಟ್ರಗಳ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಕಿಚ್ಚು ತುಂಬಿದೆ. ಹದ್ದಿನ ಕಣ್ಣಿನಿಂದ ತಪ್ಪು ಹುಡುಕಲು ಹಚ್ಚಿದೆ. ಇದು ಪ್ಯಾಟ್‌ರಾಯ್‌ಗೆ ವರವಾಗಿ ಪರಿಣಮಿಸಿದೆ. ಮೈತುಂಬ ಕಣ್ಣಾಗಿಸಿಕೊಂಡು ಕೆಲಸ ಮಾಡುವಂತೆ ಮಾಡಿದೆ. ಆಗದವರ ಅನುಮಾನ, ಅಪಸ್ವರಕ್ಕೆ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಉತ್ತರಿಸಲು ಪ್ಯಾಟ್‌ರಾಯ್ ಸೀಮೋಲ್ಲಂಘನ ಮಾಡಿ ಹೊರನಾಡಿನಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ ಪರೀಕ್ಷೆ ನಡೆಸಿದ್ದಾರೆ. ವಾಷಿಂಗ್ಟನ್‌ನಲ್ಲಿಯ ವಾಲ್ಟರ ರೀಚ್ ಇನ್‌ಸ್ಟಿಟ್ಯೂಟ್ ಮಾಡಿದ ಪ್ರಯೋಗ ಫಲಿತಾಂಶಗಳು ಪ್ಯಾಟ್‌ರಾಯ್‌ರನ್ನು ಎತ್ತಿ ಹಿಡಿದಿವೆ.

ಲಸಿಕೆ ಒದಗಿಸುವ ರಕ್ಷಣೆಯ ಕಾಲಾವಧಿಯ ಬಗ್ಗೆ, ರಕ್ಷಣೆ ಪಡೆಯಲು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದ ಪರಿಮಾಣದ ಬಗ್ಗೆ ಆಳವಾದ ಅಧ್ಯಯನವಾಗಬೇಕು. ವೆನೆಜುವೇಲಾದಲ್ಲಿ ಈ ದಿಸೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಯತ್ನ ನಡೆದಿದೆ. ಲಸಿಕೆಯ ಮೂರು ಪರಿಮಾಣುಗಳನ್ನು ನಿಗದಿತ ಕಾಲಾವಧಿಯಲ್ಲಿ ತೆಗೆದುಕೊಂಡರೆ ಶೇ. 80-85 ರಕ್ಷಣೆ ದೊರೆಯುವುದೆಂಬ ಸುದ್ದಿ ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಪತ್ರಿಕೆಯ ಮುಖಪುಟದಲ್ಲಿ ದಪ್ಪಕ್ಷರದಲ್ಲಿ ಅಚ್ಚಾಗಿ ಸಂಶೋಧನಾ ತಂಡಕ್ಕೆ ಚೈತನ್ಯ ನೀಡಿದೆ. ಜಾಗತಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಸ್ಥೆಯ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಮಹಾಮಂಡಳಿಯ ಮೇಧಾವಿಗಳು ಪ್ಯಾಟ್‌ರಾಯ್‌ರ ಪೇಟಾಕ್ಕೆ ಹೊಸ ಗರಿ ಚುಚ್ಚಿದಂತಾಗಿದೆ. ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ಮಲೇರಿಯಾ ಲಸಿಕೆ ಲಭ್ಯವಾದರೆ ಸದ್ಯ ಬಳಕೆಯಲ್ಲಿರುವ ಮಲೇರಿಯಾ ನಿರ್ಮೂಲನಾ ಅಸ್ತ್ರಗಳಿಗೆ ಶಕ್ತಿ ಬರುತ್ತದೆ. ಇದು ಸತ್ಯ. ●

ವಿಳಾಸ: ವೈದ್ಯಾಧಿಕಾರಿಗಳು, ಸಮುದಾಯ ಆರೋಗ್ಯ ಕೇಂದ್ರ,, ಬಾದಾಮಿ - 587 201 ಬಾಗಲಕೋಟೆ ಜಿಲ್ಲೆ.

ತಂಬಾಕು ಸೇವನೆ ನಿಲ್ಲಿಸುವದರಿಂದ ಆಗುವ ಲಾಭಗಳು

ತಂಬಾಕು ಸೇವನೆ ನಿಲ್ಲಿಸುವುದರಿಂದ ಓರ್ವ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಹಲವು ಲಾಭಗಳು ಇವೆ. ಅವುಗಳನ್ನು ಕೆಳಗಿನಂತೆ ಪಟ್ಟಿ ಮಾಡಬಹುದು.

ಸೇವನೆ ಬಿಟ್ಟ 20 ನಿಮಿಷಗಳ ಬಳಿಕ

* ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಹೆಚ್ಚಾಗಿದ್ದರೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವದು.
* ಅಂಗೈ ಅಂಗಾಲುಗಳ ಉಷ್ಣತೆ ಸಾಮಾನ್ಯ ಮಟ್ಟಕ್ಕೇರುತ್ತವೆ.

ಎಂಟು ತಾಸುಗಳ ಬಳಿಕ

● ರಕ್ತದಲ್ಲಿಯ ಕಾರ್ಬನ್ ಮೊನಾಕ್ಸೈಡ್ ಪ್ರಮಾಣ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವದು.

● ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಆಮ್ಲಜನಕದ ಪ್ರಮಾಣ ಹೆಚ್ಚುವದು.

ಇಪ್ಪತ್ನಾಲ್ಕು ತಾಸುಗಳಾದ ಮೇಲೆ

* ಹೃದಯಾಘಾತವಾಗುವ ಸಂಭವ ಕಡಿಮೆ

ನಲ್ವತ್ತೆಂಟು ತಾಸುಗಳ ಬಳಿಕ

▲ ನರಗಳ ತುದಿಗಳು ಚಿಗುರಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುವವು.

2 ಮತ್ತು 3 ವಾರಗಳಿಂದ ಮೂರು ತಿಂಗಳು ಆದಮೇಲೆ

▲ ರಕ್ತ ಪರಿಚಲನೆ ಸುಧಾರಿಸುವಧು.

▲ ಪುಪ್ಪುಸಗಳ ಕಾರ್ಯದಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಶತ ಶೇ. 30 ರಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚಳ ಕಂಡುಬರುವದು.

ಒಂಬತ್ತು ತಿಂಗಳ ಬಳಿಕ

* ಕೆಮ್ಮು ಕಡಿಮೆಯಾಗುವದು.
* ಮೂಗು ಹಾಗೂ ಗಂಟಲು ಕಟ್ಟುವಿಕೆ ನಿಲ್ಲುವದು.
* ದಮ್ಮು ಹತ್ತುವಿಕೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವದು.
* ಶ್ವಾಸನಾಳಗಳ ಲೋಳ್ಪರೆಯಲ್ಲಿದ್ದ ಜೀವಕೋಶಗಳು ಮರಳಿ ತಮ್ಮ ರೋಮಗಳನ್ನು ಪಡೆಯುವವು. ಇದರಿಂದ ಶ್ವಾಸನಾಳಗಳು ನಿರ್ಮಲವಾಗಿ ಉಳಿಯುತ್ತವೆ. ●



ಮಹಿಳೆಯರನ್ನು ಪೀಡಿಸುವ ಬಿಳಿಸೆರಗು

ಬಿಳಿಸೆರಗು ಸ್ತ್ರೀಯರ ಒಂದು ಪ್ರಮುಖ ಸಮಸ್ಯೆ. ಎಂದಾದರೊಮ್ಮೆ ಬಿಳಿಸೆರಗು ಅಥವಾ ಬಿಳಿಮುಟ್ಟು ಕಂಡುಬಂದಾಗ ಸ್ತ್ರೀಯರು ಭಯ, ಶಂಕೆಗಳಿಗೊಳಗಾಗುತ್ತಾರೆ, ಆದರೆ ಹದಿವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ, ಲೈಂಗಿಕ ಉದ್ರೇಕದ ಕ್ಷಣಗಳಲ್ಲಿ, ಗರ್ಭಿಣಿಯರಲ್ಲಿ, ಅಂಡೋತ್ಪತ್ತಿಯ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ, ಮುಟ್ಟಾಗುವ ಮುನ್ನ ಬಿಳುಪು ಹೋಗುವುದು ಸ್ವಾಭಾವಿಕ. ಇಂತಹ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸುವ ಬಿಳಿಸೆರಗಿಗೆ ಯಾವ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯೂ ಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ.

- ಜನನೇಂದ್ರಿಯಗಳ ಯಾವುದೇ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಸೋಂಕು ತಲೆದೋರಿದಾಗ ಬಿಳಿಸೆರಗು ಕಾಣಿಸುವ ಸಂಭವವಿದೆ, ಆದರೆ ಯೋನಿಯು ಮುಂಜಾಗ್ರತಾ ಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸುವುದರಿಂದ ಸೋಂಕಿಗೆ ಅಷ್ಟು ಸುಲಭವಾಗಿ ದಾಳಿ ಮಾಡಲು ಬಿಡುವುದಿಲ್ಲ.
- ಯೋನಿಯಲ್ಲಿನ ದ್ರವದ ಆಮ್ಲತೆ ಅಧಿಕ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿದ್ದು, ಹೊರಗಿನ ಸೂಕ್ಷ್ಮಜೀವಿಗಳು ಅಲ್ಲಿ ನೆಲೆಸುವದು ಅಸಾಧ್ಯ. ಅಲ್ಲಿ ನೆಲೆಗೊಂಡಿರುವ ಡಾಡರ್‌ಲಿನ್ ಸೂಕ್ಷ್ಮಜೀವಿಗಳು ಯೋನಿಯಲ್ಲಿ ಉದುರುವ ಶಲ್ಕರೂಪದ ಕಣಗಳಲ್ಲಿನ ಗ್ಲೈಕೋಜನ್ ಪಿಷ್ಟವನ್ನು ಲ್ಯಾಕ್ಟಿಕ್ ಆಮ್ಲವನ್ನಾಗಿ ಪರಿವರ್ತಿಸಿ ಆ ಆಮ್ಲತೆಯ ಮಟ್ಟವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಂಡು ಬರುತ್ತವೆ.
- ಅಂಡಕೋಶದಲ್ಲಿ ಉತ್ಪನ್ನವಾಗುವ ಈಸ್ಟ್ರೋಜನ್ ಹಾರ್ಮೋನು ಪ್ರಚೋದನೆಯಿಂದ ಶಲ್ಕಕಣಗಳು ತಮ್ಮಲ್ಲಿ ಗ್ಲೈಕೋಜನ್ ಅಂಶವನ್ನು ಶೇಖರಿಸುತ್ತವೆ.
- ಯೋನಿಯ ಆವರಣದಲ್ಲಿ ಕಣಗಳು ಅನೇಕ ಪದರುಗಳಲ್ಲಿವೆ. ಅಲ್ಲಿ ಗ್ರಂಥಿಗಳು ಇಲ್ಲದಿರುವದರಿಂದ ಯಾವ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಜೀವಿಯೂ ಸಲೀಸಾಗಿ ಒಳನುಗ್ಗಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಈ ರಕ್ಷಣಾ ವ್ಯವಸ್ಥೆಗೆ ಧಕ್ಕೆ ಉಂಟಾದಾಗ ಸೋಂಕು ಯೋನಿಯನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸಿ ಬಿಳಿಸೆರಗಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ. ಅದರ ಆಸುಪಾಸಿನ ಅಂಗಾಂಶಗಳಿಗೂ ಪಸರಿಸುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯಿದೆ. ಅಂತಹ ಸಂದರ್ಭಗಳು ಹೀಗಿವೆ:

1. ಹೆರಿಗೆ, ಗರ್ಭಪಾತ, ಋತುಸ್ರಾವದ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಯೋನಿಯ ಆಮ್ಲತೆ ಗಮನಾರ್ಹವಾಗಿ ಇಳಿಮುಖವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಸೋಂಕು ಯಾವ ಅಡಚಣೆಯೂ ಇಲ್ಲದೇ ಜನನೇಂದ್ರಿಯಗಳಲ್ಲಿ ಸೇರಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಮುಂಜಾಗ್ರತೆ ವಹಿಸದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಮುಂದೆ ಬಿಳಿಮುಟ್ಟಿನಸ್ರಾವ, ಕೆಳಹೊಟ್ಟೆ, ಕೆಳಸೊಂಟಗಳ ನೋವುಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ.

2. ಹೆರಿಗೆಯಲ್ಲಾಗಬಹುದಾದ ಗರ್ಭಗೊರಳಿನ ಗಾಯಗಳು ಹೊರಗಿನ ಸೂಕ್ಷ್ಮಜೀವಿಗಳಿಗೆ ಎಡೆಮಾಡಿಕೊಟ್ಟು ಬಿಳಿಸೆರಗಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಸೂಕ್ಷ್ಮಜೀವಿರಹಿತ ಪರಿಸರದಲ್ಲಿ ಜನನೇಂದ್ರಿಯಗಳ ಶಸ್ತ್ರಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿದಾಗಲೂ ಕೂಡ ಇದಕ್ಕೆ ನಾಂದಿಯಾಗಬಹುದು.

3. ಸ್ತ್ರೀ ಪುಷ್ಪವತಿಯಾದ ದಿನದಿಂದ ಹಿಡಿದು ಮುಟ್ಟು ನಿಲ್ಲುವ ಹಂತದವರೆಗೂ ಆಕೆಯಲ್ಲಿ ಈಸ್ಟ್ರೋಜನ್ ಚೋದಕದ ಉತ್ಪಾದನೆ ಹೆಚ್ಚಿಗೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಆದರೂ ಕಿರಿಯ ವಯಸ್ಸಿನ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ, ಹಿರಿಯ ವಯಸ್ಸಿನವರಲ್ಲಿ ಯೋನಿಯ ಆಮ್ಲತೆ ಕುಂಠಿತವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಸೋಂಕು ಸುಲಭವಾಗಿ ಒಳಬರಲು ಅವಕಾಶವಾಗುತ್ತದೆ.

ಚಿಕಿತ್ಸೆ : ಮೇಹರೋಗ ತರುವ ಗೋನೋಕಾಕಸ್ ಗರ್ಭಕೊರಳಿನ ಒಳಪದರನ್ನು ಹೊಕ್ಕು ಅಲ್ಲಿ ಉರಿತ ಉಂಟುಮಾಡುವುದಲ್ಲದೆ ಮೂತ್ರ
ದ್ವಾರ, ಮೂತ್ರಕೋಶಗಳಿಗೂ ದಾಳಿ ಇಟ್ಟು ಬಿ
ಮುಟ್ಟಿನೊಂದಿಗೆ ಉರಿಮೂತ್ರ, ಚಳಿಜ್ವರಗಳನ
ತರುತ್ತದೆ. ಸೂಕ್ಷ್ಮಪರೀಕ್ಷೆಗಳಿಂದ ಇದನ
ಗುರುತಿಸಿ ಪೆನಿಸಿಲಿನ್ ಮೊದಲಾದ ಜೀ
ರೋಧಕಗಳನ್ನು ಸಕಾಲದಲ್ಲಿ ನೀಡಿ ತೊಂದ
ನಿವಾರಿಸಬಹುದು.

ಟ್ರಿಕೋಮಾನಾಸ್ ಒಂದು ಪರಾವಲಂ
ಏಕಾಣುಜೀವಿ. ಈ ಜೀವಿಯ ಸೋಂಕು ಹೆಚ್ಚಾ
ಲೈಂಗಿಕ ಸಂಪರ್ಕದಿಂದ ಯೋನಿಯಲ್ಲಿ ಸೇ
ತ್ತದೆ. ಪುರುಷನ ಜನನೇಂದ್ರಿಯದಲ್ಲೂ ಇ
ಹುದುಗಿರುವದರಿಂದ ಇಬ್ಬರಿಗೂ ತಪಾಸ
ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಅವಶ್ಯಕತೆಬೀಳುತ್ತದೆ.

○ ಡಾ|| ಮಲ್ಲಿಕಾರ್ಜುನ ಸ್ವಾಮಿ

ಈ ಜೀವಿಯು ಯೋನಿಯಲ್ಲಿದ್ದಾಗ ವಿಪ
ವಾದ ಹಳದಿ, ಹಸಿರು ಬಣ್ಣದ ಸ್ರಾವಕ್ಕೆ ಕಾರ
ವಾಗಿ ಅಸಾಧ್ಯ ತುರಿಕೆ ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತ
ಗಂಡ- ಹೆಂಡತಿಯರಿಬ್ಬರಿಗೂ ಮೆಟ್ರೊನೈ
ಜೋಲ್ ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಸೂಕ್ತ ಪ್ರಮಾಣದ
ಒಂದು ವಾರದ ಕಾಲ ಕೊಡುವುದರಿಂದ ಇಲ್ಲ
ಟಿನಿಡಜೋಲ್ ಗುಳಿಗೆಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದರಿ
ರೋಗ ತಹಂಬದಿಗೆ ಬರುತ್ತದೆ.

ಯೋನಿಯ ಆಮ್ಲತೆ ಹೆಚ್ಚಿದಾಗ, ಅ
ಕಣಗಳಲ್ಲಿ ಗ್ಲೈಕೋಜನ್ ಅಂಶ ಗಮನಾರ್ಹವ
ಏರಿದಾಗ, ಕೆಲವು ಜೀವಿರೋಧಕಗಳನ್ನು ಬ
ಕಾಲ ಸೇವಿಸಿದಾಗ ಮೋನೀಲಿಯ ಬೂ
ಯೋನಿಗೆ .ದಾಳಿ ಇಡುತ್ತದೆ. ಹೀಗೆ ಗರ್ಭಿ
ಯರಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ಸಿಹಿಮೂತ್ರರೋಗಿಯ
ಇದರ ಸೋಂಕು ಮೂರಿ ಇಳಿಮುಟ್ಟಿನ ತೊಂ
ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಇಲ್ಲಿ ಬಿಳಿಸ್ರಾವ ಮ
ವಾಗಿದ್ದು ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ರಕ್ತಮಿಶ್ರಿತವಾಗಿರ
ಬಹುದು.

ಸ್ಪ್ಟಾಟಿನ್ ಯೋನಿಗುಳಿಗೆಗಳನ್ನು ಬಳಸುವು
ದ, ಜೆಂಷಿಯನ್ ನೇರಳೆಯನ್ನು ಲೇಪಿಸು
ರಿಂದ ಮೊನೀಲಿಯ ಬೂಷ್ಟನ್ನು ತೊಡೆದು
ಬಹುದು.

ಮುಟ್ಟು ನಿಂತು ಕೆಲವರ್ಷಗಳಾದ ಮೇಲೆ
ಸ್ಟ್ರೋಜನ್ ಹಾರ್ಮೋನಿನ ಪ್ರಭಾವ ಕ್ರಮೇಣ
ಕಳಿಸಿ ಯೋನಿಯ ಆಮ್ಲದಂಶ ತಗ್ಗಿ
ಂಕು ಸಲೀಸಾಗಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.
ರ್ಾಸನೆಯ ಬಿಳಿಸ್ರಾವದೊಡನೆ ಕೆಂಪೂ
ಮ್ಮೆ ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡು ಹೆಣ್ಣು ಗಾಬರಿ
ಗುತ್ತಾಳೆ. ಆಕೆಯನ್ನು ಸೂಕ್ತ ತಪಾಸಣೆಗೊಳ
ಸಿ, ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ನ ಸೂಚನೆ ಕಾಣದಿದ್ದಾಗ ಚಿಕಿತ್ಸೆ
ರಂಭಿಸಬೇಕು. ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆಯಂತೆ ಲ್ಯಾಕ್ಟಿಕ್
ಲ್ಲದ ಯೋನಿಗುಳಿಗೆಗಳು, ಈಸ್ಟ್ರೋಜನ್
ತ್ರೆಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ ಈ ತೊಂದರೆಯನ್ನು
ಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಕಿರಿಯ ವಯಸ್ಸಿನ ಬಾಲಕಿಯರು ಆಟವಾ
ತ್ತ ತಮ್ಮ ಯೋನಿಯಲ್ಲಿ ಒಮ್ಮೊಮ್ಮೆ ಕಡಲೆ
ಜವನ್ನೋ, ಬಳಪದ ಚೂರನ್ನೋ ತುರುಕಿ



ಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಈ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಸೋಂಕು ತೀವ್ರ ಗತಿಯಲ್ಲಿ ಆಕ್ರಮಿಸಿ ಬಿಳಿಸ್ರಾವ ಆರಂಭ ವಾಗುತ್ತದೆ. ಇಂತಹ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ತಜ್ಞರ ಸಲಹೆಯಂತೆ ಸೂಕ್ತ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯಬೇಕು.

ಗರ್ಭಾಶಯದ ಕೊರಳಿನಲ್ಲಿ ಉರಿತ ನವೆತಗಳು ಉಂಟಾಗುವುದಿದೆ. ಇವು ಔಷಧಿಗಳಿಗೆ ಬಗ್ಗದಿದ್ದಾಗ ಆ ಭಾಗಕ್ಕೆ ಕ್ರೈಯೋ (ಅರೆಶೀತಲ), ಪರಿಕರದಿಂದ ಚುಟಿಕೆ ಹಾಕುವರು. ಹೀಗೆ ಚುಟಿಕೆ ಹಾಕುವ ಮುನ್ನ ಅಲ್ಲಿ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಕಾಲಿಟ್ಟಿಲ್ಲ ವೆಂಬುದನ್ನು ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಅಗತ್ಯ. ಇದಕ್ಕಾಗಿ ಯೋನಿಯ ಕಣಗಳನ್ನು ಪಪಾನಿ ಕೊಲೊ (ಪ್ಯಾಪ್) ವರ್ಣಲೇಪನ ವಿಧಾನದಲ್ಲಿ ತಪಾಸಣೆ ಮಾಡಲಾಗುವುದು. ಯೋನಿದರ್ಶಕದ ಬಳಿಕ, ಪ್ಯಾಪ್‌ಲೇಪನ ಹಾಗೂ ಗರ್ಭಗೊರಳಿನ ಒಂದು ತುಣುಕನ್ನು ಸಂಸ್ಕರಿಸಿ ಸೂಕ್ಷ್ಮಪರೀಕ್ಷೆಗೆ ಒಡ್ಡುವುದು ರೋಗಪತ್ತೆಗೆ ತಜ್ಞರಿಗೆ ಸಹಾಯಕ ವಾಗುವದು. ಈ ಎಲ್ಲ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳು ಬಿಳಿಸೆರಗನ್ನು ತಡೆಯುವಲ್ಲಿ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗದಿದ್ದಾಗ ಗರ್ಭಕೋಶವನ್ನು ತೆಗೆದುಹಾಕುವುದು ಅನಿವಾರ್ಯ ವಾಗುತ್ತದೆ. •

ವಿಳಾಸ :
ಜಾಗಟಗಲ್ ಅಂಚೆ, ರಾಯಚೂರು ಜಿಲ್ಲೆ

(9ನೇ ಪುಟದಿಂದ)

ಧ್ಯಾನ

ಾಡಬೇಕೆಂದುಕೊಂಡಿದ್ದನ್ನು ಮಾಡಬಲ್ಲವ
ಗುವುದು, ವಿಪತ್ಕರ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳಲ್ಲಿ ಕೂಡ
ೀಯ, ಗಮ್ಯ ಬಿಡದಂತಿರು ವುದು, ಕಮಿಟ್
ಂಟ್‌ಗಳಿಗೆ ಕಟ್ಟುಬಿದ್ದಿರು ವುದು- ಇವೆಲ್ಲ ಒಬ್ಬ
ಕ್ತಿಯ ದೃಢತೆಯನ್ನು, ಛಲವನ್ನು, ನಿಶ್ಚಯ
ದ್ಧಿಯನ್ನು, ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ವನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತವೆ.
ವೇ ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಶೀಲ (ಕ್ಯಾರೆಕ್ಟರ್). ಆವನ
ರಣಾಶಕ್ತಿಯೇ ಇವೆಲ್ಲಕ್ಕೂ ಮೂಲ.
ನುಕೂಲ, ಪ್ರತಿಕೂಲ ಅನುಭವಗಳು, ಭಾವೋ
ೀಗಗಳು ಅವನ ಆಯ್ಕೆ, ನಿರ್ಧಾರ ಬೇಕಾಬಿಟ್ಟಿಗೆ
ಾಡಿಕೊಂಡಂಥವಲ್ಲ, ತನ್ನ ಬಗ್ಗೆ, ವಿಷಯದ
ಗ್ಗೆ ಅವಗಾಹನೆ ಯೊಂದಿಗೆ, ವಿಚಕ್ಷಣಾ ಜ್ಞಾನ
ೊಂದಿಗೆ ಮಾಡಿ ಕೊಂಡಂಥವು. ಒಮ್ಮೆ ಮಾರ್ಗ
ನ್ನು ಆಯ್ದು ಕೊಂಡ ನಂತರ ಅದರ ಮೇಲೆ
ಷ್ಠೆ ದೀಕ್ಷೆ ಉಂಟಾಗುವುದು ಅಟೆನ್‌ಶನ್
ಿದಾಗಿಯೇ.

ನಾವು ಈ ಪ್ರಪಂಚವನ್ನು ಗ್ರಹಿಸುವ ರೀತಿ
ಮ್ಮ ಮಾನಸಿಕ ಸ್ಥಿತಿಯ ಮೇಲೆ, ಮುಖ್ಯವಾಗಿ
ವಶ್ಯಕತೆಗಳ ಮೇಲೆ ಅವಲಂಬಿಸಿರುತ್ತದೆ. ವ್ಯಕ್ತಿ
ನ್ನು, ಸನ್ನಿವೇಶಗಳನ್ನು, ಘಟನೆಗಳನ್ನು ಯಥಾ
ಸ್ಥಿತ್ತಾಗಿ ನಾವೆಂದೂ ನೋಡಲಾರೆವು. ಏಕೆಂದರೆ
ಮ್ಮ ಗತಜೀವಿತಾನುಭವಗಳ ಮೇಲೆ, ಭವಿಷ್ಯ

ದಂದಾಜುಗಳ ಮೇಲೆ ಅವಲಂಬಿಸಿರುತ್ತದೆ. ನಾವು ತಳಮಳಕ್ಕೊಳಗಾದಾಗ, ಪ್ರಶಾಂತವಾಗಿರುವಾಗ ಈ ಜಗತ್ತು ಒಂದೇ ರೀತಿ ಗೋಚರಿಸದು. ನಾವು ಗೆಲ್ಲುತ್ತಿರುವಾಗ, ಸೋಲಿಗೀಡಾಗುತ್ತಿರುವಾಗ- ಈ ಎರಡು ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದೇ ರೀತಿ ವರ್ತಿಸ ಲಾರೆವು, ಈ ಪದ್ಧತಿಗಳು, ಪೂರ್ವ ಗ್ರಹಗಳು ನಾವು ವಾಸ್ತವವನ್ನು ಗ್ರಹಿಸಲು ಅಡ್ಡಿ ಯಾಗುತ್ತವೆ.

ಧ್ಯಾನದಿಂದಾಗಿ, ಧ್ಯಾನ ಜೀವನಶೈಲಿ ಯಿಂದಾಗಿ ನಾವು ಇವುಗಳನ್ನು ತುಸು ಅಧಿಗಮಿಸಿ, ವಿಷಯವನ್ನು ಸ್ವಪ್ರಮೇಯರಹಿತವಾಗಿ ನೋಡಿ ಅರ್ಥಮಾಡಿ ಕೊಳ್ಳಬಲ್ಲವರಾಗುತ್ತೇವೆ. ನಮ್ಮ ವಿಚಾರ, ಕ್ರಿಯೆಗಳಿಗೆ ಕ್ರಮೇಣ ವಿಷಯನಿಷ್ಠತೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಅಂತರ್‌ಪ್ರಪಂಚ, ಬಾಹ್ಯಪ್ರಪಂಚ - ಈ ಎರಡೂ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಜೀವನಕ್ಕೆ ಎರಡು ಮಗ್ಗಲುಗಳೆಂದು, ಅವು ಪರಸ್ಪರ ಅವಲಂಬಿತ ವೆಂದು ಗ್ರಹಿಸಿ, ಸಮನ್ವಯದೊಂದಿಗೆ ಜೀವನ ವನ್ನು ತಿದ್ದಿಕೊಳ್ಳಲು ಧ್ಯಾನ, ಸೂತ್ರಗಳು ನೆರ ವಾಗುತ್ತವೆ.

ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕತೆಗೆ ನಿತ್ಯ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ವಾಸ್ತವ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ನಾವು ಕೊಡಬಲ್ಲ ಪ್ರಾಗ್ಮೆಟಿಕ್ ಅರ್ಥ- ಮನುಷ್ಯ ತನ್ನನ್ನು, ಈ ವಿಶ್ವದಲ್ಲಿ ತನ್ನ ಸ್ಥಾನ ವನ್ನು ಅರಿತುಕೊಂಡು ತನ್ನ ಬದುಕನ್ನು ತಿದ್ದಿ ಕೊಳ್ಳುವುದು, ಆದರೆ ಅದು ಅನುಭವಪೂರ್ವಕ (ಎಂಪೀರಿಕಲ್) ಹೇತುಬದ್ಧ (ರ್‍ಯಾಶನಲ್) ಯಾಕಾಗಬಾರದು?

ಈ ಜಗತ್ತು ಬಲು ಕ್ಲಿಷ್ಟ, ಸಂಕೀರ್ಣ, ಮನಸ್ಸು ಅಷ್ಟೇ, ಯಾವುದನ್ನೂ ಸರಿಯಾಗಿ ಪೂರ್ತಿಯಾಗಿ ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲಾರೆವು. ಅದಕ್ಕಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿರಿಸಿಕೊಳ್ಳಲಾರೆವು. ಹಾಗೆಂದು ಹೇಳಿ ನಾವು ವಿಶ್ವಾಸಗಳತ್ತ ವಾಲಬೇಕಾದ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲ. ಜ್ಞಾನಪರಿಧಿಯನ್ನು ವಿಸ್ತೃತಗೊಳಿಸಿ ಕೊಳ್ಳುತ್ತ, ತದನುಗುಣವಾಗಿ ಜೀವನ ರೀತಿ ಯನ್ನು ನಿರ್ಣಯಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತ, ವ್ಯವಸ್ಥೆಗಳನ್ನು ತಿದ್ದಿಕೊಳ್ಳುತ್ತ, ಮನುಷ್ಯ ಬಾಳಿ ಬದುಕಲು ವಿಜ್ಞಾನ ನೆರವಾಗುತ್ತದೆಯೆ ಮತ್ತು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಜ್ಞಾನ ನೆರವಾಗುತ್ತದೆಯೆ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಯಾರ ಅವಗಾಹನೆ ಗನುಗುಣವಾಗಿ ಅವರೇ ನಿರ್ಧರಿಸಿ ಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಮಾನವ ಜನಾಂಗಕ್ಕೆ ಒಳಿತು ಮಾಡುವ ಭಾವನೆಗಳು, ಉಪಕರಣಗಳು ಯಾವು ದರಲ್ಲಿದ್ದರೂ ಸ್ವೀಕರಿಸಿ ಮುಂದೆ ಸಾಗುವುದೇ ಆಧುನಿಕ ಮಾನವನ ಕರ್ತವ್ಯ. •

(ಮುಂದಿನ ಕಂತು: ಶ್ವಾಸ ವ್ಯಾಯಾಮಗಳು)

ಮುಟ್ಟು: ಏನಿದರ ಗುಟ್ಟು?

● ಆರ್.ವಿ.ಕಟ್ಟಿಮನಿ, ತಡಕಲ್

ಮುಟ್ಟಿನ ನೋವು

ಸ್ತ್ರೀಯರಲ್ಲಿ ಸುಮಾರು ಶೇ.50ರಷ್ಟು ಜನ ಮುಟ್ಟಿನ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಅಷ್ಟಿಷ್ಟು ನೋವು, ಕಿರಿಕಿರಿ ಅನುಭವಿಸುವುದು ಸ್ವಾಭಾವಿಕ. ವೈದ್ಯಕೀಯ ಪರಿಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ ಇದಕ್ಕೆ ಡಿಸ್ಮೆನ್ನೋರಿಯಾ [Dysmenorrhoea] ಎಂದು ಹೆಸರು.

ಮುಟ್ಟಿನ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುವ ನೋವು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಹೊಕ್ಕುಳ ಕೆಳಗೆ, ಕಿಬ್ಬೊಟ್ಟೆಯ ಕೆಳಭಾಗದಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ. ಇದು ದೈನಂದಿನ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳಿಗೆ ಅಡ್ಡಿಯುಂಟು ಮಾಡುವಂಥದಾಗಲಿ, ಅನಾರೋಗ್ಯದ ಸೂಚನೆಯಾಗಲಿ ಅಲ್ಲ. ಆದರೆ ಈ ನೋವು ತುಂಬ ತೀವ್ರವಾಗಿದ್ದು ಯಾವ ಕೆಲಸವನ್ನೂ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲಾಗದಂತಹ ಸ್ಥಿತಿ ಕಂಡುಬಂದರೆ ಅಂಥ ಸ್ತ್ರೀ ತಪ್ಪದೆ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಕಾಣಬೇಕು.

ಎರಡು ವಿಧ

ಡಿಸ್ಮೆನ್ನೋರಿಯಾದಲ್ಲಿ ಎರಡು ಬಗೆ. ಯಾವ ಕಾರಣವೂ ಇಲ್ಲದೆ ಕಂಡುಬರುವ ಸಾಮಾನ್ಯ ನೋವು. ಇದಕ್ಕೆ ಪ್ರೈಮರಿ ಡಿಸ್ಮೆನೋರಿಯಾ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ.

ಯಾವುದಾದರೊಂದು ಕಾರಣದಿಂದಾಗಿ ಕಂಡುಬರುವ ವಿಶಿಷ್ಟ ಬಗೆಯ ನೋವು.ಇದಕ್ಕೆ ಸೆಕೆಂಡರಿ ಡಿಸ್ಮೆನೋರಿಯಾ ಎಂದು ಹೆಸರು.

ಸಾಮಾನ್ಯ ನೋವು: ಮುಟ್ಟಿನ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ತುಂಬ ನೋವು ಕಂಡುಬಂದು ನೀವು ವೈದ್ಯರಿಗೆ ತೋರಿಸಿದಿರೆಂದುಕೊಳ್ಳಿ. ವೈದ್ಯ ಎಲ್ಲ ರೀತಿಯಲ್ಲೂ ಪರೀಕ್ಷಿಸಿ ಯಾವ ಕಾರಣವೂ ಇಲ್ಲವೆಂದನೆಂದರೆ ಅದು ಸಾಮಾನ್ಯ ಡಿಸ್ಮೆನ್ನೋರಿಯಾ ಆಗಿರುತ್ತದೆ. ಇಂಥ ಸಾಮಾನ್ಯ ನೋವು ರಜಸ್ವಲೆಯಾದ ನಂತರ ಮೂರು ವರ್ಷದೊಳಗೆ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಸುಮಾರು 25 ವರ್ಷದವರೆಗಿರಬಹುದು. ಒಂದು ಹೆರಿಗೆಯಾದ ನಂತರ ಆ ನೋವಿನ ತೀವ್ರತೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಒಂದು ಹೆರಿಗೆಯಾದ ನಂತರ ಇಂಥ ಸಾಮಾನ್ಯ ನೋವು ಪೂರ್ತಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ ಬಿಡುತ್ತದೆನ್ನುವ ಕುರುಡು ನಂಬಿಕೆಯೊಂದಿದೆ. ಕೆಲವರಿಗೆ ಆ ರೀತಿ ಆಗಬಹುದು. ಇನ್ನು ಕೆಲವರಿಗೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗದಿರಲೂಬಹುದು. ಕೆಲವರಿಗಂತೂ ಮುಟ್ಟು ನಿಲ್ಲುವವರೆಗೂ ಆ ಲಕ್ಷಣ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಲೇ ಇರಬಹುದು!

ಮಿನಿ ಹೆರಿಗೆನೋವು!

ಅಂಡದ ಫಲದೀಕರಣವಾದಾಗ ಭ್ರೂಣವನ್ನು ಪೊರೆದು ಕಾಪಾಡಲು ಎಂಡೋಮೆಟ್ರಿಯಂ ಎನ್ನುವ ಪೊರೆಯೊಂದು ಗರ್ಭಕೋಶದ ಒಳಗೆ ರೂಪುಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ . ಫಲದೀಕರಣವಾಗದಿದ್ದರೆ ಆ ಪೊರೆ ಕಳಚಿಕೊಂಡು ಯೋನಿಯ ಮುಖಾಂತರ ಹೊರಬಂದುಬಿಡುತ್ತದೆ. ಆ ಪೊರೆಯ ತುಣುಕುಗಳೇ ಮುಟ್ಟಿನಸ್ರಾವ ಎಂಬುದರ ಬಗ್ಗೆ ನಾವೀಗಾಗಲೇ ನೋಡಿದ್ದೇವೆ.

ಅಂಡ ಫಲದೀಕರಣವಾಗದಿದ್ದಾಗ, ಆ ಪೊರೆಯನ್ನು ತನ್ನಿಂದ ಬೇರ್ಪಡಿಸಲು ಗರ್ಭಕೋಶವು ಲಘುವಾಗಿ (ಅದೊಂದು ರೀತಿ ತಾಳಬದ್ಧವಾಗಿ) ಸಂಕುಚನ-ವ್ಯಾಕೋಚನಗಳಿಗೊಳಗಾಗುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಗರ್ಭಕೋಶ ಹೀಗೆ ಮುದುಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರುವುದರಿಂದಲೇ ಮುಟ್ಟಿನ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ನೋವು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರುತ್ತದೆ.

ಗರ್ಭಕೋಶ ಮುದುಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರುವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಅಲ್ಲಿನ ಸ್ನಾಯುಗಳಿಗೆ ರಕ್ತ, ಆಮ್ಲಜನಕದ ಸರಬರಾಜು ನಿಂತುಹೋಗುತ್ತದೆ (ಅಂದರೆ, ತಾತ್ಕಾಲಿಕವಾಗಿ). ಗರ್ಭಕೋಶವು ಈ ರೀತಿ ಕುಗ್ಗಿ-ಹಿಗ್ಗಲೋಸುಗ ಹೆಣ್ಣಿನ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಪ್ರೊಸ್ಟಾಗ್ಲಾಂಡಿನ್ಸ್ [Prostaglandins] ಎನ್ನುವ ಹಾರ್ಮೋನು ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಚೋದಕದಿಂದಾಗಿಯೇ ಗರ್ಭಕೋಶ ಮುದುಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಪ್ರೊಸ್ಟಾಗ್ಲಾಂಡಿನ್ಸ್‌ನ ಉತ್ಪಾದನೆ ಜಾಸ್ತಿ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿದ್ದಷ್ಟೂ ಮುಟ್ಟಿನ ನೋವು ಜಾಸ್ತಿ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಒಮ್ಮೊಮ್ಮೆ ಈ ನೋವಿನೊಂದಿಗೆ ತಲೆನೋವು, ತಲೆ ತಿರುಗುವುದು, ಬೇಧಿ ಮುಂತಾದವುಗಳಿ
ಈ ಹಾರ್ಮೋನು ಕಾರಣವಾಗಬಲ್ಲದು.

ಹೆರಿಗೆಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಹೆಣ್ಣಿನ ದೇಹ
ಸ್ರವಿಸುವ ಹಾರ್ಮೋನುಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರೊ
ಗ್ಲಾಂಡಿನ್ಸ್ ಕೂಡ ಒಂದು. ಈ ಎಲ್ಲ ಹಾಮೊ
ನುಗಳು ಗರ್ಭಕೋಶವನ್ನು ಅದುಮುತ್ತ ಮ
ವನ್ನು ಹೊರತಳ್ಳಲು ನೆರವಾಗುತ್ತಿರುತ್ತ
ಅಂದರೆ ಮುಟ್ಟಿನ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ನೋ
ನುಭವಿಸುವ ಸ್ತ್ರೀಯರು ಮಿನಿಹೆರಿಗೆ ನೋ
ನುಭೂತಿಗೆ ಒಳಗಾಗುತ್ತಾರೆಂದಾಯ್ತು!

ಲಕ್ಷಣಗಳು

ಮುಟ್ಟಿನ ನೋವಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ
ವಾರು ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಂಡುಬರುತ್ತಿರುತ್ತವೆ. ಕ
ಸೂಚಿಸಿರುವ ಆ ಲಕ್ಷಣಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದು ಅಥ
ಒಂದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕೆಲ ಸ್ತ್ರೀಯ
ಮುಟ್ಟಿನ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರಲೂಬಹು

ಹೊಟ್ಟೆತೊಳೆಸಿದಂತಾಗುವುದು,
ನೋವು, ದಿಗಿಲು, ಖಿನ್ನತೆ, ಕಿಬ್ಬೊಟ್ಟೆಯ ಕೆಳ
ದಲ್ಲಿ ಚುಚ್ಚುವಂತಹ ನೋವು, ಕಿಬ
ತುಂಬಿರುವಂತೆ, ಉಬ್ಬಿದಂತೆ ಭಾಸವಾಗುವ
ಪದೇಪದೇ ಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜನೆಗೆ ಹೋಗಬೇ
ಬರುವುದು ಇತ್ಯಾದಿ.

ಈ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಮು
ಮುನ್ನ ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡು 12 ತಾಸುಗಳವ
ಬಹುದು. ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ಎರಡು-ಮೂರು ದಿ
ವರೆಗೂ ಮುಂದುವರಿಯಬಹುದು. ಹೊ
ಕೆಳಗೆ, ಕಿಬ್ಬೊಟ್ಟೆಯ ಕೆಳಭಾಗದಲ್ಲಿ ಬಿಟ್ಟು
ನೋವು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಒಮ
ಗೆಜ್ಜೆ ಸಂದಿಗಳಲ್ಲೂ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.
ಸ್ತ್ರೀಯರಂತೂ ಸೊಂಟ ನೋವೆಂದು ಎಲ
ತ್ತಾರೆ. ಅದೇನೇ ಇರಲಿ-ಮುಟ್ಟಿನ ನ
ಸ್ತ್ರೀಯರೆಲ್ಲರಲ್ಲೂ ಒಂದೇ ರೀತಿಯ
ವುದಿಲ್ಲ. ತೀವ್ರತೆಯ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಾ
ಎಲ್ಲೆಲ್ಲಿ ನೋವು ಎನ್ನುವುದರಲ್ಲಾಗಲಿ ಒಬ
ರಲ್ಲಿ ಒಂದೊಂದು ರೀತಿ ಇರುತ್ತದೆ.

ಇಂಥ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಸ್ತ್ರೀಯರು ಬಸವಳಿ ...ಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತಾರೆ. ನೋವು ತೀವ್ರ ...ಮಾಣದಲ್ಲಿರುವವರಿಗೆ ತಮ್ಮ ಮಾಮೂಲಿ ...ಗಳನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ನಿರ್ವಹಿಸಲಾಗದಿರ ...ದು. ಬಳಲಿಕೆಯ ಭಾವನೆ, ಬೆವರುವುದು ...ತುಬರಬಹುದು.

ಚಿಕಿತ್ಸೆ

ಇಂಥ ನೋವು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ 25 ...ರ್ಷವಾಗುವಷ್ಟರಲ್ಲಿ ತನ್ನಿಂತಾನೇ ಕಡಿಮೆ ...ಾಗುತ್ತದೆ. ಅಬ್ಬಬ್ಬ ಎಂದರೆ ಒಂದು ಹೆರಿಗೆ ...ಾದ ನಂತರ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲಿಗೂ ...ಮೆಯಾಗದೆ ಮೇಲಿನ ಲಕ್ಷಣಗಳಿನ್ನೂ ಕಂಡು ...ರುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಅಂಥವರು ಈ ಕೆಳಗೆ ನೀಡಿರುವ ...ತ್ಸಾ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸಬಹುದು:

ಸಮಾಧಾನದ ಮಾತುಗಳು: ನೋವು ತೀವ್ರ ...ಮಾಣದಲ್ಲಿರದಿದ್ದರೆ ; ನೋವಿಗೆ ಯಾವ ...ರಣವೂ ಕಂಡುಬರುತ್ತಿಲ್ಲವೆಂದು ವೈದ್ಯರು ...ಳಿದಾಗ ಆ ಅಸೌಕರ್ಯಕ್ಕೆ ಮನಸ್ಸನ್ನು ...ೊಂದಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬೇಕು. ಕೆಲ ವರ್ಷ ...ಳ ಕಾಲ ಪ್ರತಿ ತಿಂಗಳೂ ಈ ಅಸೌಕರ್ಯ ಅನಿ ...ರ್ಯವೆನ್ನುವುದನ್ನು ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಮುದ್ರಿಸಿ ...ಳ್ಳಬೇಕು. ನೋವು ಕಡಿಮೆಯಾಗಲು ಆ ...ಾತ್ರೆ ಈ ಮಾತ್ರೆ ಬಳಸುವುದಿದ್ದರೆ ಎಷ್ಟು ವರ್ಷ ... ರೀತಿ ಬಳಸಬಲ್ಲಿರಿ?

ವಿಶ್ರಾಂತಿ : ಆ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಒಂದೆರಡು ...ನಗಳ ಕಾಲ ಅಷ್ಟಾಗಿ ಕೆಲಸದ ತಂಟೆಗೆ ಹೋಗದೆ ...ಶ್ರಾಂತಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು ನೋವಿನ ತೀವ್ರತೆ ...ಯನ್ನು ಕಡಿಮೆಮಾಡುತ್ತದೆ. ಕೆಲಸ ಮಾಡಿ ...ೊಳ್ಳುತ್ತ ಅತ್ತಿತ್ತ ತಿರುಗುತ್ತಿದ್ದರೆ ಗರ್ಭಕೋಶದ ...ಗ್ಗುವಿಕೆ ಮತ್ತಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚಿ ನೋವಿನ ತೀವ್ರತೆ ...ಯೂ ಜಾಸ್ತಿಯಾಗಬಹುದು.

ಬಿಸಿ ಕಾವು: ಕಿಬ್ಬೊಟ್ಟೆಯ ಕೆಳಭಾಗದಲ್ಲಿ ಬಿಸಿ ...ವು ಕೊಡುವುದರಿಂದ ಸಾಕಷ್ಟು ಉಪಶಮನ ...ಭಿಸುತ್ತದೆ. ಮೆತ್ತನೆ ಬಟ್ಟೆಯನ್ನು ತಕ್ಕಷ್ಟು ಬಿಸಿ ...ೀರಿನಲ್ಲಿ ಮುಳುಗಿಸಿ ಕಿಬ್ಬೊಟ್ಟೆಯ ತಳಭಾಗದಲ್ಲಿ ...ದುಮಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು, ಅಥವಾ ಹಾಟ್ ...ಟರ್ ಬ್ಯಾಗ್‌ನಂಥವನ್ನೂ ಕಾವು ಕೊಟ್ಟು ...ಳ್ಳಲು ಬಳಸಬಹುದು.

...ಶೇ.80ರಷ್ಟು ಜನ ಸ್ತ್ರೀಯರಿಗೆ ಈ ರೀತಿ ಕಾವು ...ಡುವುದರಿಂದಲೇ ಉಪಶಮನ ಲಭಿಸುತ್ತದೆ. ...ೇರೆ ಯಾವ ಔಷಧೀಯ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲ. ಅದೇ ...ೀತಿ ಬಿಸಿನೀರಿನ ಸ್ನಾನ ಕೂಡ ಉತ್ತಮ ...ಲಿತಾಂಶ ನೀಡುತ್ತದೆ.



ಬಳಸಬಹುದಾದ ಔಷಧಿಗಳು : ನೋವು ಅಷ್ಟು ತೀವ್ರವಾಗಿಲ್ಲದಿರುವಾಗ ಪ್ಯಾರಾಸಿಟ್ಮಲ್ ಅಥವಾ ಆಸ್ಪಿರಿನ್‌ನಂತಹ ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ನುಂಗಬಹುದು.

ನೋವು ತುಂಬ ತೀವ್ರವಾಗಿರುವಾಗ ಇಂಥ ಎಳೆತದ ನೋವುಗಳಿಗೆ ಬಳಸುವ ಆ್ಯಂಟಿಸ್ಪಾಸ್ಮೋಡಿಕ್ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ಬಳಸಬಹುದು. ವೈದ್ಯರನ್ನು ಕೇಳಿದರೆ ಬರೆದುಕೊಡುತ್ತಾರೆ.

ಆದರೆ ಇಂಥ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ತೀರ ಜಾಸ್ತಿ ಬಳಸಿದರೆ ಅದು ಮಲಬದ್ಧತೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗುವ ಅಪಾಯವಿರುವುದರಿಂದ ತುಸು ಕಾಳಜಿ ವಹಿಸುವುದಗತ್ಯ.

ಹಾರ್ಮೋನ್ ಥೆರಪಿ : ಮುಟ್ಟಿನ ನೋವು ನಿಮ್ಮ ದೈನಂದಿನ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳಿಗೆ ತೀರ ಆತಂಕಕಾರಿ ಎನಿಸಿಕೊಳ್ಳುವಂತಿದ್ದ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಸ್ತ್ರೀರೋಗತಜ್ಞರನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ ಹಾರ್ಮೋನುಗಳ ಉತ್ಪತ್ತಿಗೆ ನೆರವಾಗುವ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ಒಂದು ಕೋರ್ಸಿನಂತೆ ಸೇವಿಸಬಹುದು.

ಟ್ರ್ಯಾಂಕ್ವಿಲೈಜರ್ಸ್ : ಬಹುತೇಕ ಸ್ತ್ರೀಯರು ಮುಟ್ಟಿನ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುವ ನೋವುಗಳಿಗೆ ಪ್ರತಿಯಾಗಿ ಡೈಜೋಪಾಮ್ ಲೊರಾಝೆಪಾಮ್‌ನಂತಹ ಟ್ರ್ಯಾಂಕ್ವಿಲೈಜರ್‌ಗಳನ್ನು ಬಳಸುವುದುಂಟು. ಇಂಥ ಔಷಧಗಳನ್ನು ಆಗೊಮ್ಮೆ ಈಗೊಮ್ಮೆ ಬಳಸಬಹುದಾದರೂ ಅದನ್ನೇ ಚಟವಾಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಾರದು.

ರಿಲ್ಯಾಕ್ಸೇಶನ್ : ಸ್ನಾಯುಗಳ ಸಂಕುಚನ-ಆಕುಂಚನದಿಂದಾಗಿ ಮುಟ್ಟಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಕೆಲವು ನೋವು ಉಂಟಾಗುತ್ತಾದ್ದರಿಂದ ನಿರುಮ್ಮಳವಾಗುವುದನ್ನು ಕಲಿತುಕೊಳ್ಳುವ ಮೂಲಕವೂ ನೋವಿನಿಂದ ಉಪಶಮನ ಪಡೆಯಬಹುದು. ರಿಲ್ಯಾಕ್ಸೇಶನ್ ಪದ್ಧತಿಯ ಮೂಲಕ ನೀವು ನೋವಿನೊಂದಿಗೆ ಹೋರಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ಆ ನೋವನ್ನು ಸಹಿಸಲು ರೂಢಿಗೊಳ್ಳುತ್ತೀರಿ.

ರಿಲ್ಯಾಕ್ಸೇಶನ್ ಟೆಕ್ನಿಕ್‌ನಲ್ಲಿ ಮೂರು ಪದ್ಧತಿಗಳಿವೆ. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ನಿಮಗೆ ಯಾವುದು ಅನುಕೂಲವೆನಿಸಿದರೆ ಅದನ್ನು ಅನುಸರಿಸಬಹುದು. ಆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಉಡುಪುಗಳು ಸಡಿಲವಾಗಿರಬೇಕು. ರಿಲ್ಯಾಕ್ಸೇಶನ್ ಪದ್ಧತಿಯನ್ನನುಸರಿಸುವುದು ಮುಗಿದೊಡನೆಯೇ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಮೆಲ್ಲಗೆ ಮೇಲೇಳಬೇಕು. ನಂತರ ಇನ್ನುಳಿದ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವಾಗ ಕೂಡ ರಿಲ್ಯಾಕ್ಸೇಶನ್ ಅನುಭೂತಿಗಳು ಹಾಗೆಯೇ ಇರುವಂತಿರಬೇಕು.

ಉಸಿರಾಟದ ಮೂಲಕ ರಿಲ್ಯಾಕ್ಸೇಶನ್ : ಮಂಚದ ಮೇಲೋ ನೆಲದ ಮೇಲೋ ಅಂಗಾತಾಗಿ ಮಲಗಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಮೊಣಕಾಲುಗಳನ್ನು ಪಕ್ಕಕ್ಕೆ ಮಡಿಸಿ ಎರಡರ ಕೆಳಗೂ ಎರಡು ದಿಂಬುಗಳನ್ನಿರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಮನಸ್ಸನ್ನು ಕಿಬ್ಬೊಟ್ಟೆ, ಕಟಿಭಾಗಗಳ ಬಳಿ ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸುತ್ತ ನಿಮ್ಮ ಶರೀರದಲ್ಲಿನ ಬಿಗುವ[Tension]ನ್ನೆಲ್ಲ ಸಡಿಲಗೊಳಿಸಬೇಕು.

ಅದು ಹೇಗೆಂದರೆ - ಮೂಗಿನ ಮೂಲಕ ಗಾಢವಾಗಿ ಉಸಿರನ್ನು ಎಳೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಆ ರೀತಿ ಉಸಿರೆಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರುವಾಗ ಕಿಬ್ಬೊಟ್ಟೆ ; ಛಾತಿ ವಿಶಾಲವಾಗುತ್ತದೆ. ತಲೆ, ಕತ್ತು, ಭುಜಗಳು, ಕೈಗಳು, ಕಿಬ್ಬೊಟ್ಟೆ, ಕಟಿಭಾಗ, ಕಾಲುಗಳು.... ಹೀಗೆ ವಿವಿಧ ಅವಯವಗಳೆಲ್ಲವೂ ತಮ್ಮಲ್ಲಿನ ಬಿಗುವನ್ನು ಸಡಲಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತ ಗಾಳಿ ತುಂಬಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರುವಂತೆ ಕಲ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಆ ರೀತಿ ಕಲ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತ ಐದಂಕಿಗಳವರೆಗೆ ಎಣಿಸುತ್ತ ಹಾಗೇ ಮಲಗಿರಬೇಕು.

ನಂತರ ಒಳಗೆಳೆದುಕೊಂಡ ಗಾಳಿಯೆಲ್ಲವನ್ನೂ ಬಾಯಿಯ ಮುಖಾಂತರ ಹೊರಬಿಡಬೇಕು. ಈ ಬಾರಿ ಎಣಿಕೆಯನ್ನು ಐದರಿಂದ ಒಂದರವರೆಗೆ-ಹಿಮ್ಮುಖವಾಗಿ ಎಣಿಸಬೇಕು. ಇಡೀ ಗಾಳಿಯೆಲ್ಲವನ್ನೂ ಹೊರದೂಡಿದ ನಂತರ ದೇಹ ಹಗುರ[Relax]ವಾದ ಭಾವನೆಯುಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

ಈ ಎಕ್ಸರ್‌ಸೈಜನ್ನು ಒಂದು ಬಾರಿಗೆ ಹತ್ತು ಸಲದಂತೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಇದಕ್ಕೆ ರೂಢಿಗೊಂಡ ನಂತರ ಗಾಳಿ ಒಳಗೆಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರುವಾಗ ಹತ್ತರವರೆಗೂ ಎಣಿಸತೊಡಗಬೇಕು. ಅದೇ ರೀತಿ ಗಾಳಿಯನ್ನು ಹೊರಬಿಡುತ್ತಿರುವಾಗ ಹತ್ತರಿಂದ ಒಂದರವರೆಗೆ ಹಿಮ್ಮುಖವಾಗಿ ಎಣಿಸತೊಡಗಬೇಕು.

ಬಿಗಿ ಹಿಡಿದು ಸಡಿಲಗೊಳಿಸುವುದು : ಈ ಎಕ್ಸರ್‌ಸೈಜಿನಲ್ಲಿ ಪೂರ್ತಿ ನಿರಾಳವಾಗುವವರೆಗೆ, ದೇಹದ ವಿವಿಧ ಅವಯವಗಳನ್ನು ಒಂದೊಂದಾಗಿ ಬಿಗಿ ಹಿಡಿದು ಪುನಃ ಸಡಿಲಗೊಳಿಸಬೇಕಿರುತ್ತದೆ.

ಅನುಕೂಲಕರವಾಗಿರುವ ಆರಾಮ ಕುರ್ಚಿ ಅಥವಾ ಆಫೀಸ್‌ಚೇರಿನಲ್ಲಿ ನಿರಾಳವಾಗಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಿ, ಆ ಕುರ್ಚಿಗೆ ಕೈಗಳಿರಬೇಕಾದುದು ಅಗತ್ಯ. ಏಕೆಂದರೆ ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಕೈಗಳನ್ನು ಅವುಗಳ ಮೇಲೆ ಆನಿಸಿಡಬೇಕು. ಅದೇ ರೀತಿ ತಲೆಯನ್ನು ಹಿಂದಕ್ಕಾನಿಸಿರಬೇಕು. ಪಾದಗಳೆರಡೂ ನೆಲವನ್ನೆಂಟಿಕೊಂಡಿರಬೇಕು.

ನಂತರ ದೇಹಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ವಿವಿಧ ಭಾಗಗಳ ಸ್ನಾಯುಗಳನ್ನು ಒಂದೊಂದಾಗಿ ಬಿಗಿ ಹಿಡಿಯುತ್ತ ಸಡಿಲ ಬಿಡುತ್ತಿರಬೇಕು.

ಮೊದಲು ಬಲಗೈ ಮುಷ್ಠಿಯನ್ನು ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ ಬಿಗಿ ಹಿಡಿಯಬೇಕು. ಐದು ಸೆಕೆಂಡುಗಳ ಕಾಲ ಆ ರೀತಿ ಹಿಡಿದು ಆಮೇಲೆ ಬೆರಳುಗಳನ್ನು ಸಡಿಲಬಿಡಬೇಕು. ನಂತರ ಇಡೀ ಕೈಯನ್ನು ಹತ್ತು ಸೆಕೆಂಡುಗಳ ಕಾಲ ರಿಲ್ಯಾಕ್ಸ್ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿರಿಸಬೇಕು.

ಆ ನಂತರ ಎಡಗೈಯನ್ನು ಇದೇ ರೀತಿ ಬಿಗಿ ಹಿಡಿದು ಸಡಿಲಗೊಳಿಸಿ ನಿರಾಳವಾಗಿಸಬೇಕು.

ಹೀಗೆ ವಿವಿಧ ಅವಯವಗಳ ಸ್ನಾಯುಗಳನ್ನು ಬಿಗಿ ಹಿಡಿಯುವುದು, ಸಡಿಲಗೊಳಿಸುವುದು ಈ ಕೆಳಗಿನ ಕ್ರಮದಲ್ಲಿರಬೇಕು.

ಬಲಗೈ, ಎಡಗೈ, ಬಲಭುಜ, ಎಡಭುಜ

ತಲೆಯ ಭಾಗಗಳು : ಮುಖ, ಕಣ್ಣುಗಳು, ಮೂಗು, ಬಾಯಿ, ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ದವಡೆಗಳು

ಛಾತಿ, ಕಿಬ್ಬೊಟ್ಟೆ, ಕಟಿ ಭಾಗ, ಬಲಗಾಲು, ಎಡಗಾಲು, ಬಲಪಾದ, ಎಡಪಾದ

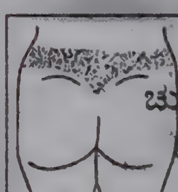
ಹೀಗೆ ಶರೀರಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಎಲ್ಲ ಅವಯವಗಳ ಸ್ನಾಯುಗಳನ್ನು ಬಿಗಿಹಿಡಿದು ಬಿಟ್ಟನಂತರ ಪೂರ್ತಿ ನಿರಾಳಬಂಗಿಯಲ್ಲಿ ಕೆಲ ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ಹಾಗೆಯೇ ಕುಳಿತಿರಬೇಕು.

ಪೂರ್ತಿ ನಿರುಮ್ಮಳತೆ [Relaxation] : ನೆಲದ ಮೇಲಾಗಲಿ ಮಂಚದ ಮೇಲಾಗಲಿ ಅಂಗಾತ್ತಾಗಿ ಮಲಗಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಸುಖವಾಗಿ, ಬೆಚ್ಚಗೆ ಇರುವಂತ ತಲೆ ಕೆಳಗೆ ದಿಂಬನ್ನಾಗಲಿ, ಕುಶನ್ನಾಗಲಿ ; ದುಪ್ಪಟಿಯನ್ನಾಗಲಿ ಮಡಿಸಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಪೂರ್ತಿಅನುಕೂಲಕರವೆನಿಸಿದ ನಂತರ ಕಣ್ಣು ಮುಚ್ಚಿಕೊಂಡು ಶರೀರದಲ್ಲಿನ ಉದ್ವಿಗ್ನತೆ, ಬಿಸುಪನ್ನೆಲ್ಲ ಹೊರದೂಡುತ್ತ ನಿರಾಳವಾಗಬೇಕು. ಉಸಿರೆಳೆದು ಬಿಡುತ್ತಿರುವಾಗ ಆ ನಿರುಮ್ಮಳತೆ ನಿಮಗೆ ಅನುಭವಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತಿರಬೇಕು. ಬೇರೆ ವಿಚಾರಗಳಿರದಂತೆ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಪೂರ್ತಿಯಾಗಿ ದೇಹದ ಮೇಲೆಯೇ ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸಿ, ಅದೇ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಹತ್ತು ನಿಮಿಷ ಇರಬೇಕು.

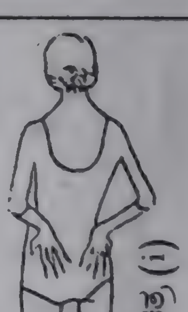
ಯೋಗ : ಮೇಲಿನವಷ್ಟೆ ಅಲ್ಲದೆ, ಯೋಗಾಸನಗಳು ಕೂಡ ಮುಟ್ಟಿನ ನೋವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವಲ್ಲಿ ಸಾಕಷ್ಟು ಉಪಯುಕ್ತ ಆದರೆ ಯಾರಾದರೂ ಪರಿಣಿತ ಗುರುವಿನ ಬಳಿ ಕಲಿತ ನಂತರವೇ ಯೋಗಾಸನಗಳನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವುದು ಸೂಕ್ತ.

ಮಸಾಜ್ ಮರ್ದನ : ಕಿಬ್ಬೊಟ್ಟೆಯ ಕೆಳಗಿನ ಭಾಗವನ್ನು, ಬೆನ್ನ ಹಿಂದೆ ಪಿರ್ರೆಗಳ ಮೇಲ್ಭಾಗವನ್ನು ಹೆರಳುಗಳಿಂದ, ಕೈಗಳಿಂದ ತಿಕ್ಕಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ಮಸಾಜ್ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದರ ಮೂಲಕವೂ ಮುಟ್ಟಿನ ನೋವನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಮಸಾಜ್ ನಿಮಗೆ ನೀವೇ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಅಥವಾ ಆತ್ಮೀಯರಿಂದ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಔಷಧಿ ಅಂಗಡಿಗಳಲ್ಲಿ ಸಿಗುವ ಮಸಾಜ್ ಆಯಿಲ್ ಅಥವಾ ಡೀಪ್ ಹೀರೆಂಟ್ ಕ್ರೀಮನ್ನು ತಂದು ಮರ್ದನಕ್ಕಾಗಿ ಬಳಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

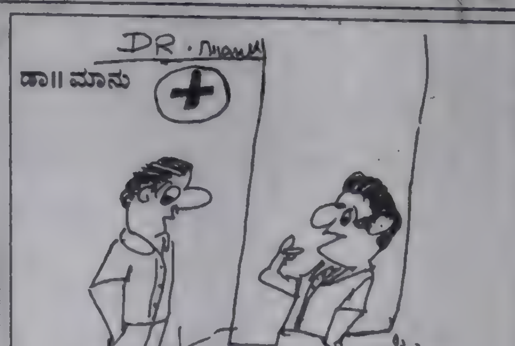


ಚುಕ್ಕೆಗಳಿರುವ ಪ್ರಾಂತ್ಯದ ಸುತ್ತಲೂ ಮಸಾಜ್ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು

ಚಿತ್ರ (i) ರಲ್ಲಿ ತೋರಿಸಿ ರುವಂತೆ ಬೆನ್ನಿನ ಕೆಳಭಾಗದಲ್ಲಿ ಪಿರ್ರೆಗಳ ಮೇಲೆ ಬೆರಳ ತುದಿಗಳಿಂದ ಒತ್ತಿಕೊಳ್ಳುತ್ತ ಮರ್ದನ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

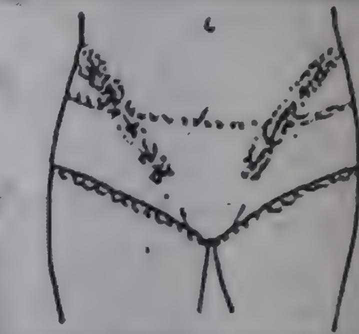


ಚಿತ್ರ (i)



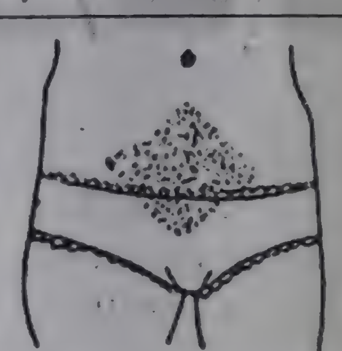
''ಇವರು 'ನಕಲಿ' ಡಾಕ್ಟರೇ ಎಂದು ಅನುಮಾನ! 'ನನ್ನ ಮೈಯಲ್ಲಿ ಕಬ್ಬಿಣದ ಸತ್ವ ಇದೆಯೇ ಎಂದು 'ಮ್ಯಾಗ್ನೆಟ್' ಇಟ್ಟು ಟೆಸ್ಟ್ ಮಾಡಿದ್ರು!''

ಚಿತ್ರ (ii) ರಲ್ಲಿ ತೋರಿಸಿರುವಂತೆ 'V' ಆಕ... ದಲ್ಲಿ ಸೊಂಟದ ಎಲುಬುಗಳಿಂದ ಆರಂ... ಕಿಬ್ಬೊಟ್ಟೆಯ ಕೆಳಭಾಗದವರೆಗೆ ಮರ್ದ... ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.



ಚಿತ್ರ (ii)

''ಇನ್ನೊಂದು ಪದ್ಧತಿಯಂತೆ ಚಿತ್ರ (iii) ರ... ತೋರಿಸಿರುವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಚೌಕಾಕಾರದ... ಯೂ ವೃತ್ತಾಕಾರವಾಗಿಯೂ ಮರ್ದನ ಮಾ... ಕೊಳ್ಳಬಹುದು.



ಚಿತ್ರ (iii)

ನೀವು ವಿವಾಹಿತೆಯರಾಗಿದ್ದರೆ ನಿಮಗೊಂ... **ಕಿವಿ ಮಾತು :** ಇಂಥ ಮಸಾಜ್‌ನ್ನು ನಿಮಗೆ ನೀ... ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕಿಂತ ಗಂಡನ ಕೈಯಿ... ಮಾಡಿಸಿಕೊಂಡರೆ, ಅದೊಂದು ಬಗೆಯ ಮಧ... ಸಂವೇದನೆ ನಿಮಗನುಭವಕ್ಕೆ ಬರಬಲ್ಲದು!

ಇತರ ಕಾರಣಗಳಿಂದಾಗಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ... ಮುಟ್ಟಿನನೋವು

ಋತುಸ್ರಾವದಲ್ಲಿ ನೋವು ತ... ಜಾಸ್ತಿಯಿದ್ದು ವೈದ್ಯರಿಗೆ ತೋರಿಸಿ ನಂತರ,... ನೋವು ಬೇರೆ ಯಾವುದೋ ಪ್ರತ್ಯೇ... ಕಾರಣಗಳಿಂದಾಗಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದೆ ಎಂದಾದ... ಅದನ್ನು ಸೆಕೆಂಡರಿ ಡಿಸ್ಮೆನ್ನೋರಿಯಾ ಎನ್ನುತ್ತಾ...

ವೈದ್ಯನಿಗೆ ಆ ಪ್ರತ್ಯೇಕ ಕಾರಣ ಏನೆಂಬು... ಖಚಿತವಾಗಿ ಗೊತ್ತಾದರೆ ಅದಕ್ಕನುಗುಣವ... ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಸಾಧ್ಯ.

ಅಂಥ ಪ್ರತ್ಯೇಕ ಕಾರಣಗಳು ಹೀ... ಬಹುದು :

- ಅಂಡನಾಳಕ್ಕೆ ನಂಜು ಸೋಕಿರುವುದು
- ಗರ್ಭತಡೆಗೆ ಬಳಸುವ ಲೂಪ್‌ನಿಂದಾಗಿ
- ಗರ್ಭಕೋಶದೊಳಗೆ ಏರ್ಪಡಬೇಕ...

ಕ್ರಮಬದ್ಧ ಋತುಸ್ರಾವಕ್ಕೆ ಧಕ್ಕೆಯುಂಟು ಮಾಡುವ ಅಂಶಗಳು

ಋತುಸ್ರಾವ ದೀರ್ಘಾವಧಿಯವರೆಗೆ ಮುಂದುವರಿಯಲಾಗಲಿ, ಕಡಿಮೆ ಅವಧಿಗೇ ಮೊಟಕುಗೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕಾಗಲಿ ಬಗೆಬಗೆಯ ಕಾರಣಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಸರ್ವೇಸಾಮಾನ್ಯವೆನ್ನಬಹುದಾದ ಕಾರಣಗಳನ್ನು ಕೆಳಗೆ ಪಟ್ಟಿ ಮಾಡಿದೆ.

ನಿಮ್ಮ ಮಾಸಿಕ ಸ್ರಾವದಲ್ಲಿ ಗಮನಾರ್ಹ ಬದಲಾವಣೆ ಕಂಡು ಬಂದರೆ ತಕ್ಷಣವೇ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಕಾಣುವುದೊಳ್ಳೆಯದು. ಬಹುಶಃ ಅದು ಯಾವಾಗಲಾದರೂ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಯ ಚಿಹ್ನೆಯಾಗಿರಬಹುದು.

ಮುಟ್ಟಿನ ಏರುಪೇರಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುವ ಕೆಲವು ಅಂಶಗಳು :

- ಕ್ರ್ಯಾಶ್ ಡಯಟಿಂಗ್ [ಅಡ್ಡಾದಿಡ್ಡಿ ಡಯಟಿಂಗ್ ವಿಧಾನ]
- ಗರ್ಭನಿರೋಧಕ ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ದೀರ್ಘಾವಧಿಯವರೆಗೆ ಬಳಸುತ್ತಿರುವುದು
- ಅತಿಯಾದ ವ್ಯಾಯಾಮ
- ತೀವ್ರ ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ
- ವಾತಾವರಣದ ಬದಲಾವಣೆಗೆ ತಡೆದುಕೊಳ್ಳಲಾಗದಿರುವುದು
- ಕೆಲ ಬಗೆಯ ಟಾಂಕ್ವಿಲೈಜರ್‌ಗಳ ಬಳಕೆಯಿಂದಾಗಿ
- ಶರೀರದಲ್ಲಿ ನಿರಂತರವಾಗಿ ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶದ ಕೊರತೆ ಕಂಡುಬರುತ್ತಿರುವುದು
- ಯಾವುದಾದರೂ ಪ್ರಮುಖ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯಾಗಿರುವುದು.
- ಥೈರಾಯ್ಡ್ ಗ್ರಂಥಿ ಸರಿಯಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡದಿರುವುದು.
- ಮೆದುಳಿನಲ್ಲಿನ ಪಿಟ್ಯೂಟರಿ ಗ್ರಂಥಿಯ ಮೇಲೆ ಗಡ್ಡೆಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡಿರುವುದು.
- ಎಂಡೋಮೆಟ್ರಿಯಾಸಿಸ್

ಪೊರೆ ಹೊರಭಾಗದಲ್ಲಿ ಏರ್ಪಡುವುದರಿಂದ. ಈ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಎಂಡೋಮೆಟ್ರಿಯೋಸಿಸ್ ಎಂದು ಹೆಸರು.

- ಗರ್ಭಕೋಶದೊಳಗೆ ಏರ್ಪಟ್ಟ ಗಡ್ಡೆ [Fibroids] ಗಳಿಂದಾಗಿ

ಇಂಥ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಋತುಸ್ರಾವ ಅತಿಯಾಗಿ ಆಗುವುದಕ್ಕೆ ಅಲ್ಲದೆ ಚುಚ್ಚುವಂತಹ ನೋವು, ಬೆನ್ನು ನೋವು ತೀವ್ರ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿರುತ್ತವೆ.

ಮಾನಸಿಕ ಕಾರಣಗಳು

ಋತುಸ್ರಾವದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಕಂಡು ಬರುವ ನೋವು, ತೊಂದರೆಗಳಿಗೆ ಬಗೆಬಗೆಯ ಮಾನಸಿಕ ಕಾರಣಗಳೂ ಇರಬಹುದು. ಆ ಕಾರಣಗಳು ಏನು ಬೇಕಾದರೂ ಆಗಿರಬಹುದು.- ಗಂಡ ಹೆಂಡತಿಗೆ ಪರಸ್ಪರ ಆಗಿಬರದೆ ಕಿತ್ತಾಟ, ಬೇರೆ ರೀತಿಯ ತಳಮಳ, ಉದ್ವಿಗ್ನತೆ ಮುಂತಾದವುಗಳಿದ್ದರೂ ಮುಟ್ಟಿನ ನೋವು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ದಢೂತಿ ದೇಹ

ಶರೀರ ದಢೂತಿಯಾಗಿದ್ದು ಸರಿಯಾದ ವ್ಯಾಯಾಮ ದೇಹಕ್ಕೆ ಲಭಿಸದಿರುವುದರಿಂದಲೂ ಮುಟ್ಟಿನ ನೋವು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಕ್ರಮಬದ್ಧ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ, ದಿನನಿತ್ಯದ ವ್ಯಾಯಾಮ-ಇವಷ್ಟೇ ಈ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಪರಿಹಾರವಾಗಬಲ್ಲವು. ●

(ಮುಂದಿನ ಕಂತು : ಋತುಚಕ್ರದ ಅಸಮರ್ಪಕತೆ)

(16ನೇ ಪುಟದಿಂದ) **ಗಂಡಿಗೆ ವಕ್ಕರಿಸಿದ.......**

iv) **ಪಿತ್ತಜನಕಾಂಗದ ಕ್ರಿಯೆ ಪರೀಕ್ಷೆ:** ಪಿತ್ತಜನಕಾಂಗದ ತೊಂದರೆ ಇದ್ದರೆ ಈ ಪರೀಕ್ಷೆ ಅತ್ಯವಶ್ಯಕ.

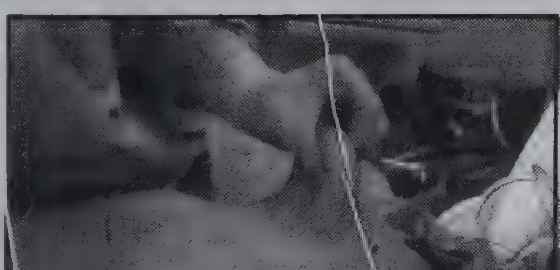
v) **ಥೈರಾಯಿಡ್ ಪರೀಕ್ಷೆ ಹೈಪರ್ ಥೈರಾಯಿಡಿಸಂನ ಅನುಮಾನವಿದ್ದರೆ ನಿಗಾವಣೆ:** ಕ್ಯಾರಿಯೋಟೈಪ್ ಕ್ಲಿನ್‌ಫಿಲ್ಟರ್ ಅಥವಾ ವೇರಿಯೇಷನ್ ಅನುಮಾನವಿದ್ದರೆ, ಬೆದೆಜನಕ ಹೆಚ್ಚಿದ್ದರೆ, ಅಥವಾ ಟೆಸ್ಟೆಸ್ಟೆರೋನ್ ಕಡಿಮೆ ಇದ್ದರೆ ನಿಗಾವಣೆ ಅತ್ಯವಶ್ಯಕ.

vi) **ರಸಿಕೆ T_4 ಪರೀಕ್ಷೆ/ ಪಿತ್ತ ಜನಕಾಂಗದ ಕ್ರಿಯೆ ಪರೀಕ್ಷೆ:** ಹೈಪರ್ ಥೈರಾಯಡಿಸಂ ಅಥವಾ ಪಿತ್ತ ಜನಕಾಂಗದ ರೋಗವು ಷಂಡತ್ವಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು.

vii) **ಮೆಮೋಗ್ರಫಿ;** ಅಲ್ಟ್ರಾಸೋನೋಗ್ರಫಿ ಪರೀಕ್ಷೆ: ಸ್ತನದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ನ ಅನುಮಾನವಿದ್ದರೆ ಈ ಪರೀಕ್ಷೆ ಅವಶ್ಯಕ.

ಬಯಾಪ್ಸಿ: ಸ್ತನದ ಬಯಾಪ್ಸಿಯು ಸ್ತನದಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಪತ್ತೆಗೆ ಅತ್ಯವಶ್ಯಕ. ಇದು ಹೆಣ್ಮೊಲೆತನವನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸುತ್ತದೆ.

ಚಿಕಿತ್ಸೆ



ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಿ ನಿರತ ವೈದ್ಯರು

ಹೆಣ್ಮೊಲೆತನಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುವ ಔಷಧವನ್ನು ಯಾವುದೇ ಕಾರಣಕ್ಕೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದರೆ ತಕ್ಷಣ ನಿಲ್ಲಿಸಬೇಕು.

ದೈಹಿಕ ರೋಗಗಳಿಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಿ ಉ.ಹ. ಥೈರೋಟಾಕ್ಸಿಕೋಸಿಸ್‌ಗೆ.

ಊತಕ ಚಿಕಿತ್ಸೆ: ಟೆಸ್ಟೊಸ್ಟೆರೋನ್ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯು ಹೈಪೋಗೂನೆಡಿಸಂನಲ್ಲಿ ಅತ್ಯವಶ್ಯಕ.

ಮೊಲೆಗಳು ಸಾವಕಾಶವಾಗಿ ಮೂಡುತ್ತಿದ್ದರೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಅನೇಕ ರೋಗಿಗಳು ಶೀಘ್ರಗತಿಯಿಂದ ನಿದಾನಗತಿಯ ಮಾರ್ಪಾಡನ್ನು ಹೊಂದುತ್ತಾರೆ. ಕಣಜಾಲದಲ್ಲಿ ಗಾಜೀಕರಣವಾಗುತ್ತದೆ.

ಸ್ತನಗಳು ದೊಡ್ಡದಾಗಿ ಬಹಳ ವರ್ಷಗಳಾಗಿದ್ದರೆ ಔಷಧಗಳಿಂದ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತವೆ. ಪೂರ್ಣ ಗುಣವಾಗದಿರುವ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯು ಅತ್ಯವಶ್ಯಕವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಿ ಅಸಹ್ಯಕರವಾದ ಮಚ್ಚೆ ನಿಲ್ಲದಂತೆ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಬೇಕು.

ಹೆಣ್ಮೊಲೆತನವು ಅಪರೂಪ. ಇದಕ್ಕೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಲಭ್ಯವಿದೆ. ಇದು ಗಂಡಾಂತರಕಾರಿಯಲ್ಲ. ಅದರಿಂದ ಆತಂಕಪಡುವ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇಲ್ಲ. ಇದು ಕ್ಷೀರರಹಿತ ಕ್ಷೀರಪಾತ್ರ. ●

ವಿಳಾಸ: ಪ್ರಾಧ್ಯಾಪಕರು,
ಸಮುದಾಯ ವೈದ್ಯಶಾಸ್ತ್ರ,
ಬೆಂಗಳೂರು ವೈದ್ಯಕೀಯ ಮಹಾವಿದ್ಯಾಲಯ,
ಬೆಂಗಳೂರು-2

ಆರೋಗ್ಯ ಮಂಜರಿ

ಡಾ|| ವಸುಂಧರಾ ಭೂಪತಿ

ಮಂಜುಳಾ, ಬೆಂಗಳೂರು

● ವಯಸ್ಸು 24, ಅವಿವಾಹಿತೆ. ಮೂರು ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆ ಮುಖಕಾಂತಿ ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ನಾನು ಕಡಲೆ ಹಿಟ್ಟು, ನಂತರ ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಲಿಂಬೆರಸ ಬೆರೆಸಿ ಮುಖಕ್ಕೆ ಹಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದೆ. ಆಗ ಮುಖಕ್ಕೆ ಮೆರುಗು ಇರುತ್ತಿತ್ತು. ನಂತರ ಅವೆಲ್ಲವನ್ನೂ ನಿಲ್ಲಿಸಿ ಹೆಸರಾಂತ ಕ್ರೀಂ ಬಳಸ ಲಾರಂಭಿಸಿದೆ. ಒಂದೂವರೆ ತಿಂಗಳ ನಂತರ ನನ್ನ ಮುಖದ ಚರ್ಮ ಸುಕ್ಕುಗಟ್ಟದಂತಾಗಿ ಕಪ್ಪಗಾಗಲು ಪ್ರಾರಂಭ ವಾಯಿತು. ಅದನ್ನೂ ನಿಲ್ಲಿಸಿದೆ. ಆಗಿನಿಂದ ಯಾವುದೇ ಸೌಂದರ್ಯವರ್ಧಕವನ್ನಾಗಲಿ, ಮನೆ ಔಷಧಿಯನ್ನಾಗಲಿ ಬಳಸಿದರೆ ಚರ್ಮದ ಸುಕ್ಕು ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. ದಯವಿಟ್ಟು ಸೂಕ್ತಮಾರ್ಗ ತಿಳಿಸಿ.

○ ನೀವು ಮುಖ ತೊಳೆಯುವುದಕ್ಕೆ ಯಾವುದೇ ಸೋಪು ಬಳಸಬೇಡಿ. ಕಡಲೆಹಿಟ್ಟು ಹಾಗೂ ಹೆಸರುಬೇಳೆ ಹಿಟ್ಟನ್ನು ಸಮವಾಗಿ ಬೆರೆಸಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಅದರಿಂದ ಮುಖ ತೊಳೆಯಿರಿ. ಉಗುರು ಬೆಚ್ಚಗಿನ ನೀರಿನಿಂದ ಮುಖ ತೊಳೆಯಿರಿ. ಸೌತೆರಸ ಇಲ್ಲವೇ ಟೊಮೊಟೋ ರಸವನ್ನು ವಾರಕ್ಕೊಂದು ಇಲ್ಲವೇ ಎರಡು ಬಾರಿ ಲೇಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. 'ಕುಂಕುಮಾದಿ ಲೇಪಂ' ಆಯಿಂಟುಮೆಂಟನ್ನು ಮುಖಕ್ಕೆ ದಿನಕ್ಕೆರಡು ಬಾರಿ ಲೇಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಇದು ಆಯುರ್ವೇದ ಔಷಧಿ ಅಂಗಡಿಯಲ್ಲಿ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ.

ಆರ್.ಶಿವಾನಂದ, ರಾಮದುರ್ಗ

● 27 ವರ್ಷ. ಸುಮಾರು ಎರಡು ವರ್ಷಗಳಿಂದ ನನ್ನ ಕಾಲುಗಳ ಮೇಲೆ ಬಿಳಿಕಲೆಗಳು ಆಗಿವೆ. ವೈದ್ಯರಿಗೆ ತೋರಿಸಿದಾಗ 'ಬಿಳುಪು' ಎಂದು ಹೇಳಿ ಕೆಲ ಮಾತ್ರೆ ಕೊಟ್ಟರು. ಆದರೆ ಕಲೆಗಳು ಹೋಗಿಲ್ಲ. ಈಗ ಕೆಲವೇ ಕೆಲವು ಬಿಳಿಕಲೆಗಳು ಇದ್ದು, ಅವು ಮುಂದೆ ದೇಹದ ತುಂಬ ಆವರಿಸಿಕೊಂಡರೆ ಎಂದು ಹೆದರಿಕೆಯಾಗಿದೆ. ದಯವಿಟ್ಟು ದಾರಿ ತೋರಿಸಿ.

○ ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಸಮಸ್ಯೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಸಂಪೂರ್ಣ ವಿವರಣೆ ನೀಡಿಲ್ಲ. ಬಾಹ್ಯ ಹಾಗೂ ಅಭ್ಯಂತರ ಎರಡೂ ರೀತಿಯ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. 'ಬಾವಂಚಿ ತೈಲ'ವನ್ನು ಮೇಲೆ ಹಚ್ಚಲು ಉಪಯೋಗಿಸಿ. ಬಿಳಿಯ ಕಲೆಗಳಿರುವ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ತೈಲ ಹಚ್ಚಿಕೊಂಡು ಬೆಳಗಿನ ಎಳೆಬಿಸಿಲಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತು ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅಮೃತ ಭಲ್ಲಾತಕ ಲೇಹ್ಯವನ್ನು ದಿನಕ್ಕೆರಡು ಬಾರಿ ಒಂದೊಂದು ಚಮಚೆಯಷ್ಟನ್ನು ಸೇವಿಸಿ ನಂತರ ಹಾಲು ಕುಡಿಯಬೇಕು. ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಹುಳಿಪದಾರ್ಥ ಸೇವನೆ ಬೇಡ. ಕಾಫಿ, ಟೀ ಸೇವನೆ ಬೇಡ. ಸೊಪ್ಪು, ತರಕಾರಿ ಹೆಚ್ಚು ಸೇವಿಸಿ.

ಹೆಸರು ಬೇಡ, ಊರು ಬೇಡ

● 23 ವರ್ಷ, ಸರಕಾರಿ ಉದ್ಯೋಗಸ್ಥೆ. ಎರಡೂವರೆ ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆ ನನ್ನ ಮನಸ್ಸಿಗೊಪ್ಪದ ಹುಡುಗ ನೊಂದಿಗೆ ನನ್ನ ನಿಶ್ಚಿತಾರ್ಥವಾಯಿತು. ಆದರೆ ಅವರ ಒಳ್ಳೆಯ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವಕ್ಕೆ ಮನಸೋತುನಂತರ ಅವರನ್ನು ಪ್ರೀತಿಸತೊಡಗಿದೆ. ಯಾರೂ ಇಲ್ಲದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ, ಸಿನಿಮಾ ಮಂದಿರದಲ್ಲಿ ಅವರು ನನ್ನ ಕೈಹಿಡಿಯಲು, ಸೊಂಟ ಬಳಸಲು ಯತ್ನಿಸಿದಾಗ ನನಗೆ ಅಸಹ್ಯವೆನಿಸುತ್ತದೆ. ಲೈಂಗಿಕ ಕ್ರಿಯೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಯೋಚಿಸಿದಾಗಲಂತೂ ಗಲೀಜು ಎನಿಸುತ್ತದೆ. ಇದು ನನ್ನ ಲೈಂಗಿಕ ದೌರ್ಬಲ್ಯತೆ ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆಯೇ? ಅಥವಾ ಹೆದರಿಕೆಯೇ? ಒಂದೂ ಅರ್ಥವಾಗುತ್ತಿಲ್ಲ. ಇನ್ನು ಕೆಲವೇ ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ನನ್ನ ವಿವಾಹವಾಗಲಿದೆ. ದಯವಿಟ್ಟು ಸೂಕ್ತ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ನೀಡಿ.

○ ಹಸಿವು, ಬಾಯಾರಿಕೆ ಹಾಗೂ ನಿದ್ರೆಗಳಂತೆ ಲೈಂಗಿಕತೆ ಕೂಡ ನಮ್ಮ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಅಗತ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದು. ನಮ್ಮ ಹುಟ್ಟು, ಸಂತತಿ ಮುನ್ನಡೆಯುವುದು ಲೈಂಗಿಕತೆ ಯಿಂದಲೇ. ನಿಮಗೆ ಆ ಹುಡುಗನ ಬಗ್ಗೆ ಮುಂಚೆ ಇಷ್ಟ ವಿಲ್ಲದೇ ಇದ್ದುದರಿಂದ ಸುಪ್ತ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಆ ಭಾವನೆ ಗಳು ಇನ್ನೂ ಸ್ವಲ್ಪಮಟ್ಟಿಗೆ ಇರಬಹುದು. ಅದಕ್ಕೇ ಹಾಗನಿಸುತ್ತಿರಬಹುದು. ಲೈಂಗಿಕ ಆಸಕ್ತಿ ಕಡಿಮೆ ಯಾಗಲು ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿರುವ ಭಯ, ಆತಂಕಗಳೇ ಕಾರಣ. ಲೈಂಗಿಕ ಬಯಕೆಗಳು ಹಾಗೂ ಕ್ರಿಯೆ ಮನುಷ್ಯ ನಿಗೆ ಸಹಜ ಮತ್ತು ಅವಶ್ಯವಾದವು. ನಿಮ್ಮನ್ನು ಮದುವೆ ಯಾಗುತ್ತಿರುವ ಹುಡುಗನೊಂದಿಗೆ ಸ್ನೇಹ, ಆತ್ಮೀಯತೆ ಹಾಗೂ ಪ್ರೇಮಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಂಡಾಗ ಲೈಂಗಿಕ ಬಯಕೆಗಳೂ ತಂತಾನೇ ಮೂಡುತ್ತವೆ.

ಹೆಸರು ಬೇಡ, ಊರುಬೇಡ

● 24 ವರ್ಷ. ನನಗೆ ಒಂದು ತಿಂಗಳಿನಿಂದ ಬಿಟ್ಟು ಬಿಟ್ಟು ಜ್ವರ ಬರುತ್ತಿದೆ. ಇದರಿಂದ ನಡಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಅಸಹಜತೆ, ತೂಕ ಕಡಿಮೆಯಾದಂತೆ ಅನಿಸುತ್ತಿದೆ. ನಾನು ಒಂದೇ ಒಂದು ಸಲ ಕಾಂಡೋಮ್ ಬಳಸಿ ವೇಶ್ಯೆಯೊಂದಿಗೆ ಲೈಂಗಿಕ ಸಂಪರ್ಕ ಹೊಂದಿದ್ದೆ. ಇದು ಏಡ್ಸ್‌ರೋಗದ ಲಕ್ಷಣವೇ? ದಯವಿಟ್ಟು ತಿಳಿಸಿ.

○ ನೀವು ಒಂದು ಬಾರಿ ರಕ್ತಪರೀಕ್ಷೆ (ELISA) ಮಾಡಿಸಿ ಎಚ್.ಐ.ವಿ. ಇರುವಿಕೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ, ಈಗಲೇ ಏಕೆ ಸುಮ್ಮನೆ ಚಿಂತಿಸುವಿರಿ? ಪರಸ್ತ್ರೀಯೊಡನೆ ಲೈಂಗಿಕ ಸಂಪರ್ಕ ಮಾಡಬೇಡಿ.

ಹೆಸರು ಬೇಡ, ಊರುಬೇಡ

● 16 ವರ್ಷದ ಯುವತಿ. ಹತ್ತನೆಯ ತರಗತಿಯಲ್ಲಿ ಓದುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. ನಾನು ಧರಿಸಿದ ಬಟ್ಟೆಗಳು ಯಾವುದೇ, ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಒದ್ದೆಯಾಗುತ್ತವೆ. ಹಾಗಾಗಿ ನನಗೆ ಏಳಲು, ಕೂಡಲು ಮನಸ್ಸೇ ಆಗುವು ದಿಲ್ಲ. ಹೀಗಾಗಲು ಕಾರಣವೇನು? ದಯವಿಟ್ಟು ಪರಿಹಾರ ತಿಳಿಸಿ.

○ ನಿಮಗೆ ಬೆವರಿನಿಂದಾಗಿ ಒದ್ದೆಯಾಗುತ್ತದೆಯೋ ಅಥವಾ ಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜನೆಯಿಂದಾಗಿ ಒದ್ದೆಯಾಗು ತ್ತದೆಯೋ ಸರಿಯಾಗಿ ತಿಳಿಸಿಲ್ಲ. ನಿಮಗೆ ಬಹುಶ ಬ್ಲಾಡರ್‌ನ ನಿಯಂತ್ರಣವಿನ್ನೂ ಬಂದಿಲ್ಲ. ನೀವು ಒಮ್ಮೆ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಕಂಡು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿಕೊಂಡು ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯು ವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಈ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಅಲಕ್ಷ ಮಾಡಬೇಡಿ.

ಕೆ.ಉಷಾ, ಊರುಬೇಡ

● ನನ್ನ ತಂದೆಯವರ ವಯಸ್ಸು 55. ದೈಹಿಕವಾಗಿ ಚೆನ್ನಾಗಿದ್ದರು. ಈಚೆಗೆ 3 ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಬಹಳ ಬಡಕಲಾಗಿದ್ದಾರೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ಅವರ ಮೈಮೇಲೆ ಬಿಲ್ಲೆಬಿಲ್ಲೆ ತರಹ ಕಂಡುಬರುತ್ತಿದ್ದವು. ನಂತರ ಅದು ಬರ ಬರುತ್ತಾ ಹೆಚ್ಚು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ಅದು ನಿಯಂತ್ರ ಣಕ್ಕೆ ಬರುವಷ್ಟರಲ್ಲಿ ಕೈ ಬೆರಳುಗಳೆಲ್ಲ ಗಾಯವಾಗಿ ವಿಪರೀತ ಊತ, ನೋವು, ಕೀವು ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡ ನಂತರ ಕಾಲುಬೆರಳುಗಳಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿತ್ತು. ಒಂದು ಕಡಿಮೆಯಾದರೆ ಮತ್ತೊಂದು. ಹೀಗೆ ಅವರಿಗೆ ಒಟ್ಟು 2 ಪರೀಕ್ಷೆ ನಡೆಸಬೇಕಾಯಿತು. ಎಲ್ಲದರಲ್ಲೂ "ಏನು ಇಲ್ಲ" ಎಂದು ಬಂತು. ಇದಾದ ನಂತರ ಒಂದು ದಿನ ಕೈ ಕಾಲು ಮುಖ ಎಲ್ಲ ಬಾವು, ನೋವು ವಿಪರೀತ ಇದ್ದಕ್ಕಿದ್ದಂತೆ ಕೈ ಬೆರಳುಗಳು ಮಡಚಲು ಬರುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ ವೈದ್ಯರ ಬಳಿ ತೋರಿಸಿದರೆ, "ಮೂಳೆ ಮೆದುರೋಗ" ಎಂದು ಮಾತ್ರೆ ಕೊಟ್ಟರು. ಮಾತ್ರೆಯ ಪ್ರಭಾವದಿಂ ಈಗ ಮೈಯೆಲ್ಲ ಕಪ್ಪಾಗಿ ಬಿಟ್ಟಿತು. ಈಗ ಅವರಿ ನಡೆಯಲು ಆಗುತ್ತಿಲ್ಲ, ಬೆಂಗಳೂರಿನ ಇದಕ್ಕೇನಾದರೂ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಲಭ್ಯವೇ? ದಯವಿಟ್ಟು ತಿಳಿಸಿ.

○ ನಿಮ್ಮ ತಂದೆಯವರು 'ಆಮವಾತ' ದಿಂ

ಉತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಈ ಕಾಯಿಲೆಗೆ ಸಂಪೂರ್ಣ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ವ ವೈದ್ಯ ಪದ್ಧತಿಯಲ್ಲೂ ಇಲ್ಲ. ಆದರೆ ರ್ಯುರ್ವೇದ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದ ಹೆಚ್ಚಾಗದಂತೆ ತಡೆಯ ಬಹುದು. ಅಂದರೆ ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿರಿಸಬಹುದು. ಷಧಿ ಸೇವನೆ, ಪಂಚಕರ್ಮ ಹಾಗೂ ಪಥ್ಯವನ್ನು ನುಸರಿಸಿದರೆ ಖಂಡಿತ ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿರಿಸ ಬಹುದು. ಆದಕ್ಕಾಗಿ ಬೆಂಗಳೂರಿನ ಧನ್ವಂತರಿ ರಸ್ತೆಯಲ್ಲಿರುವ ಜಯಚಾಮರಾಜೇಂದ್ರ ಸರ್ಕಾರಿ ಆಯುರ್ವೇದ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ನಿಮ್ಮ ತಂದೆಯವರನ್ನು ಕರೆದುಕೊಂಡು ಹೋದರೆ ಅಲ್ಲಿ ಅವರನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣ ಪರೀಕ್ಷೆಮಾಡಿ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ದಾಖಲಿಸಿಕೊಂಡು ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡುವರು. ಅಲ್ಲಿ ಉಚಿತ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಹೆಸರು ಬೇಡ, ಊರುಬೇಡ

● ನಾನೋರ್ವ ಸರಕಾರಿ ನೌಕರ. ನನಗೆ ಈಚೆಗೆ ಕೈ ಕಾಲು ನೋವು, ಸುಸ್ತು ಆವರಿಸಿಕೊಂಡಿರುತ್ತದೆ. ದಿನ ದಿಂದ ದಿನಕ್ಕೆ ನಾನು ಅಶಕ್ತನಾಗುತ್ತಾ ಹೊರಟದ್ದೇನೆ. ಪದೇ-ಪದೇ ಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜನೆ ಆಗುತ್ತದೆ. ಇದೆಂಥ ರೋಗ? ಇದಕ್ಕೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯೇನು?

○ ಪದೇಪದೇ ಮೂತ್ರವಿಸರ್ಜನೆಯಾಗುವುದು, ಕೈ ಕಾಲು ನೋವು ಹಾಗೂ ಅಶಕ್ತತೆ ಈ ಎಲ್ಲ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಮಧುಮೇಹ(ಡಯಾಬಿಟಸ್)ವಿರಬಹುದೆಂಬ ಅನು ಮಾನ ಮೂಡಿಸುತ್ತವೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ನೀವು ರಕ್ತಪರೀಕ್ಷೆ ಹಾಗೂ ಮೂತ್ರಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿಸಿ ಸಕ್ಕರೆಯ ಅಂಶ ಇಷ್ಟಿದೆಯೆಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಿ. ಡಯಾಬಿಟಿಸ್ ಇದ್ದಿದ್ದೆ ಆದರೆ ನಿಮ್ಮ ಕುಟುಂಬ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಭೇಟಿಯಾಗಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯಿರಿ. ಔಷಧಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ, ಪಥ್ಯ ಹಾಗೂ ವ್ಯಾಯಾಮ ಈ ಮೂರನ್ನೂ ಕ್ರಮವಾಗಿ ಪಾಲಿಸಿದಲ್ಲಿ ಡಯಾಬಿಟಿಸನ್ನು ಖಂಡಿತ ನಿಯಂತ್ರಣ ದಲ್ಲಿರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಹೆಸರು ಬೇಡ, ಊರುಬೇಡ

● ನನ್ನ ಗೆಳೆಯ 6-7 ತಿಂಗಳ ಹಿಂದೆ ಓರ್ವ ಮಹಿಳೆಯೊಂದಿಗೆ ಲೈಂಗಿಕ ಸಂಪರ್ಕ ಬೆಳೆಸಿದ್ದ. ಈಗ ಅವನಿಗೆ ನರಗಳ ಸೆಳೆತ ಕಂಡುಬಂದಿದೆ ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದಾನೆ. ತೀವ್ರ ತಲೆನೋವು, ಮೈ ಕೈ ನೋವು, ದೇಹ ಅದುರುವುದು ಸಹ ಆಗುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಇದು ಏಡ್ಸ್ ಲಕ್ಷಣವೆ? ಆತ ಆತ್ಮಹತ್ಯೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ವಿಚಾರವನ್ನು ಆಗಾಗ ಮಾಡುತ್ತಿರುತ್ತಾನೆ. ದಯವಿಟ್ಟು ಅವನಿಗೆ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ಮಾಡಿ.

○ ನಿಮ್ಮ ಗೆಳೆಯನಿಗೆ ರಕ್ತಪರೀಕ್ಷೆ (ELISA) ಮಾಡಿಸಲು ಹೇಳಿ. ಹೆಚ್.ಐ.ವಿ.ಯ ಇರುವಿಕೆಯ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಲಿ. ನರಗಳ ಸೆಳೆತ, ತೀವ್ರ ತಲೆನೋವು ಬೇರೆ ಕಾಯಿಲೆಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ವೈದ್ಯರನ್ನು ಭೇಟಿಯಾಗಿ ತಪಾಸಣೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಂಡು ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯಲು ತಿಳಿಸಿ. ಆತ್ಮಹತ್ಯೆಯ ಆಲೋಚನೆ ಸಲ್ಲದು. ಕಾಯಿಲೆ ಬರದಿದ್ದವರು ಯಾರಿದ್ದಾರೆ ಹೇಳಿ? ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಸಮಸ್ಯೆಗೂ ಪರಿಹಾರವಿದ್ದೇ ಇರುತ್ತದೆ. ನಿಮ್ಮ ಗೆಳೆಯನಿಗೆ ನೀವೇ ಧೈರ್ಯ ಹೇಳಿ, ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ ತುಂಬಿ. ಕಾಯಿಲೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಅಲಕ್ಷಿಸದೇ ಸರಿಯಾದ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯಲು ತಿಳಿಸಿ.

ಜಯಶ್ರೀ, ಹುನಗುಂದ

● ನಾನು 22 ವಯಸ್ಸಿನ ಒಂದು ತಿಂಗಳ ಹಸುಗೂಸಿನ ತಾಯಿ. ನನ್ನ ಮಗು ತುಂಬಾ ತೆಳ್ಳಗಿದೆ. ಹುಟ್ಟಿದಾಗ ಎರಡೂವರೆ ಕಿಲೋ ತೂಕ ಇತ್ತು. ಈವರೆಗೂ ಅದರ ತೂಕ ಹೆಚ್ಚಿಲ್ಲ. ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಅದು ಸರಿಯಾಗಿ ಮಲ ವಿಸರ್ಜನೆ ಮಾಡುತ್ತಿಲ್ಲ. ಸುಮಾರು 5-6 ದಿನಗಳವರೆಗೆ ಅದು ಮಲವಿಸರ್ಜನೆ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ಆಗ ಅದು ಸರಿಯಾಗಿ ಸ್ತನ್ಯಪಾನ ಕೂಡಾ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ನಿದ್ರೆ ಸಹ ಸರಿಯಾಗಿ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ವೈದ್ಯರಿಗೆ ತೋರಿಸಿ ದರೂ ಏನೂ ಪ್ರಯೋಜನವಾಗಿಲ್ಲ. ನನ್ನ ಹೆರಿಗೆ ಜೂನ್ 24 ಎಂದು ತಿಳಿಸಿದ್ದರು. ಆದರೆ ಜೂನ್ 10 ರಂದೇ ಸಹಜವಾಗಿ ಆಗಿದೆ. ಮಗುವಿನ ತೂಕ ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಏನು ಮಾಡಬೇಕು, ನಾನು ಯಾವ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ತಿನ್ನಬೇಕು. ಹಾಲು ವೃದ್ಧಿಸಲು ಏನು ಮಾಡಬೇಕು. ದಯವಿಟ್ಟು ಸೂಕ್ತ ಸಲಹೆ ನೀಡಿ.

○ ಮಗುವಿಗೆ ದಿನಕ್ಕೆ ನಾಲ್ಕೈದು ಬಾರಿ ಕಾಯಿಸಿ ಆರಿಸಿದ ನೀರನ್ನು ಅರ್ಧ ಚಮಚೆಯಷ್ಟು ಕುಡಿಸಿ. ನೀವು ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶವುಳ್ಳ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಿ. ಹೆಚ್ಚು ಸೊಪ್ಪು, ತರಕಾರಿ, ಹಾಲು, ಹಣ್ಣು ಸೇವಿಸಿ. ನೀವೂ ಕಾಯಿಸಿ ಆರಿಸಿದ ನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯಿರಿ. ಮಗುವಿಗೆ ಮೂರು ತಿಂಗಳು ತುಂಬುವವರೆಗೂ ತಾಯಿಯ ಹಾಲಲ್ಲದೇ ಬೇರೆ ಯಾವುದನ್ನೂ ನೀಡಬೇಡಿ. ಮಗುವಿಗೆ ದಿನಕ್ಕೊಂದು ಬಾರಿ 5 ಹನಿಯಷ್ಟು 'ಜನಮ್ ಘುಟ್ಟಿ' ಯನ್ನು ಹಾಕಿ. ಇದು ಆಯುರ್ವೇದ ಔಷಧಿ ಅಂಗಡಿಯಲ್ಲಿ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. ನೀವು 'ಶತವಾರಿ ರಸಾಯನ'ವನ್ನು ದಿನಕ್ಕೆರಡು ಬಾರಿ ಒಂದೊಂದು ಚಮಚೆಯಷ್ಟನ್ನು ಸೇವಿಸಿ ನಂತರ ಹಾಲು ಕುಡಿಯಿರಿ. ಶತಾವರಿಯನ್ನು 'ಹಲವು ಮಕ್ಕಳ ತಾಯಿ ಬೇರು' ಎಂದೇ ಕರೆಯುವರು. ಇದರ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಎದೆ ಹಾಲಿನ ಉತ್ಪತ್ತಿ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಮನೆ ಯಲ್ಲಿಯೇ ಅಂಟಿನುಂಡೆತಯಾರಿಸಿ ಕೊಂಡು ದಿನ ಕ್ಕೊಂದರಂತೆ ಸೇವಿಸಿ. ಅಂಟಿನುಂಡೆ ತಯಾರಿಸಲು ಬೇಕಾಗುವ ವಸ್ತುಗಳೆಂದರೆ, ಗಿಟಕ ಕೊಬ್ಬರಿ 1/2 ಕೆ.ಜಿ, ಉತ್ತತ್ತಿ 50 ಗ್ರಾಂ, ಕೇರುಬೀಜ 100 ಗ್ರಾಂ, ಗಸಗಸೆ 100 ಗ್ರಾಂ, ಲವಂಗ 50 ಗ್ರಾಂ, ಅಂಟು 100 ಗ್ರಾಂ, ಬೆಲ್ಲ 1 ಕೆ.ಜಿ., ಬಾದಾಮಿ 100 ಗ್ರಾಂ, ತುಪ್ಪ 1/4 ಕೆ.ಜಿ, ಗಿಟಕ ಕೊಬ್ಬರಿ ತುರಿದಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಬಾದಾಮಿ, ಕೇರು ಬೀಜ, ಉತುತ್ತಿ, ಲವಂಗ, ಗಸಗಸೆ, ಅಂಟು ಮುಂತಾದವುಗಳನ್ನು ಸಣ್ಣಗೆ ತುಂಡು ಮಾಡಿಕೊಂಡು ತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಕೆಂಪಗಾಗುವವರೆಗೆ ಹುರಿ ದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ನಂತರ ಬೆಲ್ಲವನ್ನು ಕರಗಿಸಿ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಅದರೊಂದಿಗೆ ಬೆರೆಸಿ ಉಂಡೆ ತಯಾರಿಸಿಟ್ಟು ಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಈ ಉಂಡೆ ಅತ್ಯಂತ ಪುಷ್ಟಿಕರ ಹಾಗೂ ರುಚಿಕರವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಹೆಸರು ಬೇಡ, ಊರುಬೇಡ

● ವಯಸ್ಸು 28. ಮದುವೆಯಾಗಿ ಒಂದು ವರ್ಷ ವಾದರೂ ಮಕ್ಕಳಾಗಿಲ್ಲ. ಸಂಭೋಗದ ಬಳಿಕ ವೀರ್ಯ ಗರ್ಭಕೋಶ ಸೇರದೇ ಹೊರಗೆ ಬರುತ್ತಿದೆ. ನನ್ನ ಪತ್ನಿ ಗರ್ಭಧರಿಸದೇ ಇರಲು ಇದು ಕಾರಣವೆ? ಮೊದಲ ಸಲ ಸಂಭೋಗದ ಕೆಲವೇ ಕ್ಷಣಗಳಲ್ಲಿ ವೀರ್ಯ ಹೊರಬಂದು ಬಿಡುತ್ತದೆ. ನಂತರದಲ್ಲಿ ಸಂಭೋಗ ನಡೆಸಿದಾಗ 10-12 ನಿಮಿಷಗಳಾದ ನಂತರ ವೀರ್ಯ ಹೊರಗೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ನನಗೆ ದಾಂಪತ್ಯ ತೃಪ್ತಿ ಅನ್ನಿಸುವುದೇ ಇಲ್ಲ. ಇದು ಸಹ ಮಕ್ಕಳಾಗದಿರುವುದಕ್ಕೆ ಕಾರಣವೇ? ದಯವಿಟ್ಟು ನನ್ನ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಸೂಕ್ತ ಸಲಹೆ, ಸೂಚನೆ ಕೊಡಿ.

● ಸಂಭೋಗದ ನಂತರ ವೀರ್ಯ ಹೊರಬರುವುದು ಸಹಜ. ಸ್ವಲ್ಪ ಮಟ್ಟಿನ ವೀರ್ಯ ಗರ್ಭಾಶಯವನ್ನು ಸೇರುತ್ತದೆ. ಒಂದು ಮಿಲಿಲೀಟರ್ ವೀರ್ಯದಲ್ಲಿ ಸರಾಸರಿ 60ರಿಂದ 120 ದಶಲಕ್ಷ ವೀರ್ಯಾಣುಗಳಿ ರುತ್ತವೆ. ಅದರಲ್ಲಿ ಒಂದು ವೀರ್ಯಾಣು ಮಾತ್ರವೇ ಗರ್ಭೋತ್ಪತ್ತಿಗೆ ಸಾಕು. ಹಾಗಿರುವಾಗ ನೀವೇಕೆ ಚಿಂತಿಸುವಿರಿ? ಗರ್ಭಧಾರಣೆಯಾಗದಿರುವುದಕ್ಕೆ ಹಲವಾರು ಕಾರಣಗಳಿವೆ. ಗಂಡಿನಲ್ಲಿ ವೀರ್ಯಾಣು ಗಳು ಉತ್ಪತ್ತಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿರುವುದು, ವೀರ್ಯಾಣು ಇಲ್ಲದಿರುವುದು ಇಲ್ಲವೇ ಆರೋಗ್ಯವಂತ ವೀರ್ಯಾಣು ಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ ಕಡಿಮೆಯಿರುವುದು. ಮುಂತಾದವುಗಳು ಕಾರಣವಾದರೆ ಸ್ತ್ರೀಯರಲ್ಲಿ ಅಂಡಾಣು ಬಿಡುಗಡೆ ಯಲ್ಲೂ ತೊಂದರೆ ಇಲ್ಲವೇ ಗರ್ಭನಾಳದ ತೊಂದರೆ ಇಲ್ಲವೇ ಹಾರ್ಮೋನುಗಳ ತೊಂದರೆ ಹೀಗೆ ಹಲವಾರು ಕಾರಣಗಳಿವೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ನೀವಿಬ್ಬರೂ ಒಂದು ಬಾರಿ ಸ್ತ್ರೀರೋಗ ತಜ್ಞವೈದ್ಯರನ್ನು ಭೇಟಿಯಾಗಿ ತಪಾಸಣೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಂಡು ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯಿರಿ.

ಹೆಸರು ಬೇಡ, ಹಾವೇರಿ

● ವಯಸ್ಸು 74. ಐದು ವರ್ಷದ ಹಿಂದೆ ಪ್ರೊಸ್ಟೇಟ್ ಗ್ರಂಥಿಯ ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯಾಗಿದೆ. ಈ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ನನಗೆ ಯಾವುದೇ ತೊಂದರೆ ಆಗಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಆಗಿನಿಂದಲೂ ವೀರ್ಯಸ್ಖಲನವಾದಾಗ ಅದು ಹೊರಗೆ ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಒಳಗೇ ಸ್ಖಲನವಾಗುತ್ತದೆ. ಸ್ಖಲನವಾದ ಸ್ಪಷ್ಟ ಕಲ್ಪನೆ ಯುಂಟಾದರೂ ಅದು ಹೊರಗೆ ಬರದೇ ಇರಲು ಕಾರಣ ವೇನು? ಇದರಿಂದ ಅಡ್ಡಪರಿಣಾಮಗಳೇನಾದರೂ ಇವೆಯೆ?

○ ವೀರ್ಯಸ್ಖಲನವಾದಂತೆ ಭಾಸವಾಗುವುದು ನಿಮ್ಮ ಕಲ್ಪನೆ ಅಷ್ಟೇ. ನಿಮಗೆ ಪ್ರೊಸ್ಟೇಟ್ ಗ್ರಂಥಿಯ ಶಸ್ತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಹಾಗೂ ನಿಮ್ಮ ವಯಸ್ಸಿನಿಂದಾಗಿ ವೀರ್ಯಸ್ಖಲನ ಆಗುವುದು ತುಂಬ ಕಡಿಮೆ. ಇದರಿಂದ ಯಾವುದೇ ವಿಧದ ತೊಂದರೆ ಯಿಲ್ಲ. ಅನವಶ್ಯಕ ಚಿಂತೆ ಬೇಡ.

ಸುಧಾ, ದಾವಣಗೆರೆ

● **18 ವರ್ಷ. ಪ್ರಥಮ ಬಿ.ಎ. ಓದುತ್ತಿದ್ದೇನೆ. ನನ್ನ ಕಣ್ಣಿನ ತುಂಬಾ ಹಳದಿ ಕಲೆಗಳಿವೆ. ಕನ್ನಡಿಯಲ್ಲಿ ನೋಡಿಕೊಂಡಾಗ ನನ್ನ ಬಗ್ಗೆ ನನಗೇ ಅಸಹ್ಯವುಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಯಾರ ಜೊತೆಯೂ ಮಾತನಾಡಲು ಇಷ್ಟವಿಲ್ಲ. ಇದಕ್ಕೇನು ಪರಿಹಾರ?**

○ ನಿಮಗೆ ಕಣ್ಣಿನಲ್ಲಿನ ಹಳದಿ ಕಲೆಗಳು ಅನುವಂಶೀಯವಾಗಿ ಬಂದಿರಬಹುದು. ಅದು ಚಿಕ್ಕ ಮಗುವಿದ್ದಾಗಿನಿಂದಲೇ ಬಂದಿದ್ದರೆ ಅದಕ್ಕೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯೇನೂ ಇಲ್ಲ. ಅದರ ಬಗ್ಗೆ ಅಸಹ್ಯಪಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಡಿ. ದಿನಾಲೂ ರೋಸ್ ವಾಟರ್‌ನಿಂದ ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳಿ. ಇದರಿಂದ ಕಣ್ಣುಗಳು ಸ್ವಚ್ಛವಾಗುವುವು. ನಿಮ್ಮ ಕಣ್ಣುಗಳು ಹೇಗಿದ್ದರೂ ಅವು ನಿಮ್ಮವೇ. ಅವುಗಳನ್ನು ಪ್ರೀತಿಸುವುದನ್ನು ಕಲಿಯಿರಿ. ಆಗ ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯ ಬೇಸರವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಸಹಜವಾಗಿ ಎಲ್ಲರೊಡನೆ ಬೆರೆತು ಕಣ್ಣಿನ ಕಲೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಮರೆತು ಸಂತೋಷದಿಂದ ಬದುಕುವುದನ್ನು ರೂಢಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.

ಶರಣಬಸಪ್ಪ, ಯಾದಗಿರಿ

● **ನನ್ನ ಪುತ್ರಿಗೆ ನಾಲ್ಕೂವರೆ ವರ್ಷ. ಮಂದಬುದ್ಧಿ. ಕಿವಿ ಕೇಳಿಸುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಮಾತನಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ಊಟ ಮಾಡುವುದು, ಬಟ್ಟೆ ಧರಿಸುವುದು ಕೂಡ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ಇಂತಹ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಎಲ್ಲಿ ತೋರಿಸಬೇಕು. ಮಂದಬುದ್ಧಿಯವರಿಗಾಗಿ ಎಲ್ಲೆಲ್ಲಿ ಶಾಲೆಗಳಿವೆ ತಿಳಿಸಿ.**

○ ಬೆಂಗಳೂರಿನಲ್ಲಿರುವ NIMHANS ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಬುದ್ಧಿಮಾಂದ್ಯ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಹಾಗೂ ಸಲಹೆ ನೀಡುತ್ತಾರೆ. ಇಲ್ಲಿಗೆ ಒಂದು ಬಾರಿ ಕರೆದುಕೊಂಡು ಬಂದು ತಪಾಸಣೆ ಮಾಡಿಸಿ. ನಂತರ ಅವರ ಸಲಹೆಯ ಮೇರೆಗೆ ಬುದ್ಧಿಮಾಂದ್ಯ ಮಕ್ಕಳ ಶಾಲೆಗೆ ಸೇರಿಸಬಹುದು. ಬೆಂಗಳೂರು ಹಾಗೂ ಮೈಸೂರು ಹಾಗೂ ರಾಜ್ಯದ ಮತ್ತಿತರ ಕಡೆ ಬುದ್ಧಿಮಾಂದ್ಯ ಮಕ್ಕಳಿಗಾಗಿ ಖಾಸಗಿ ಶಾಲೆಗಳಿವೆ. ಅಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಮಗುವನ್ನು ಸೇರಿಸಬಹುದು.

ಹೆಸರು ಬೇಡ, ಕೂಡ್ಲಿಗಿ

● **19 ವರ್ಷದ ಯುವಕ. ಈಚೆಗೆ ನನಗೆ ಸೊಂಟದ ಕೆಳಗೆ ತೊಡೆಯ ಸಂದಿಯಲ್ಲಿ ವಿಪರೀತ ಕೆರೆತ, ನೋವುಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಆ ಭಾಗದ ಸುತ್ತಲೂ ಕಪ್ಪಾಗಿದ್ದು, ಸಣ್ಣಸಣ್ಣ ಬೊಬ್ಬೆಗಳು ಕಂಡುಬಂದಿವೆ. ಗೆಳೆಯರೊಂದಿಗೆ ಬೆರೆಯಲು ತೊಂದರೆಯೆನಿಸುತ್ತದೆ. ದಯವಿಟ್ಟು ಸೂಕ್ತ ಸಲಹೆ ನೀಡಿ.**

○ ನೀವು ಧರಿಸುವ ಒಳಉಡುಪುಗಳನ್ನು ಬಿಸಿ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಒಗೆದು ಬಿಸಿಲಲ್ಲಿ ಒಣಗಿಸಿ. ಬಿಸಿಲಿಲ್ಲದಿರುವಾಗ ಇಸ್ತ್ರಿ ಮಾಡಿ ಧರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಪ್ರತಿದಿನ ಸ್ನಾನದ ಬಳಿಕ ಸೊಂಟದ ಕೆಳಗೆ ಹಾಗೂ ತೊಡೆಯ ಸಂದಿಯಲ್ಲಿ ತೇವವಿಲ್ಲದ ಹಾಗೆ ಹತ್ತಿಬಟ್ಟೆಯಿಂದ ಒರೆಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ನವೆಯಾಗುತ್ತಿರುವ ಜಾಗಕ್ಕೆ ಕ್ಯೂಟಿಸ್ (CUTIS) ಆಯಿಂಟ್‌ಮೆಂಟ್ ಲೇಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಈ ಮಲಾಮು ಆಯುರ್ವೇದ ಔಷಧಿ ಅಂಗಡಿಯಲ್ಲಿ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ.

ಜ್ಯೋತಿ, ಬಾದಾಮಿ

● **ನನಗೀಗ 21 ವರ್ಷ. 12ನೆಯ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿಯೇ ಋತುಮತಿಯಾಗಿರುವ ನನಗೆ ಮುಟ್ಟಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಹೊಟ್ಟೆನೋವು, ಸೊಂಟದ ನೋವು ವಿಪರೀತ. ಆಗ ಹಸಿವು ಕೂಡ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. ಕೈ-ಕಾಲು ನೋಯುತ್ತವೆ. ದಯವಿಟ್ಟು ನನ್ನ ಸಮಸ್ಯೆ ಬಗೆಹರಿಸಿ.**

○ ಎಲ್ಲ ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲೂ ಮುಟ್ಟಿನ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಹೊಟ್ಟೆನೋವು, ಸೊಂಟನೋವು ಇದ್ದೇ ಇರುತ್ತದೆ. ನೋವಿನ ಕಡೆಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಗಮನ ಕೊಡದೇ ದೈನಂದಿನ ಕೆಲಸದಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿಕೊಳ್ಳಿ. ಬಿಸಿಯಾದ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಹಾಗೂ ಸ್ವಲ್ಪಮಟ್ಟಿಗಿನ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಅಗತ್ಯ. ಮುಟ್ಟು ಪ್ರಾರಂಭವಾದಂದಿನಿಂದ ಮೂರು ದಿನಗಳ ಕಾಲ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಖಾಲಿ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಒಂದು ಬಾಳೆಯ ಹಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ಚಿಕ್ಕತುಂಡು ಹಿಂಗು ಇಟ್ಟು ನುಂಗಬೇಕು ಹೀಗೆ ಮೂರು ತಿಂಗಳು ಮುಟ್ಟಿನ ಸಮಯದ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಹೊಟ್ಟೆನೋವು ಕಡಿಮೆ ಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಹೆಸರು ಬೇಡ, ದಾವಣಗೆರೆ

● **ನನಗೆ 18 ವರ್ಷ. ಕಳೆದ ಮೇ 31ಕ್ಕೆ ನನ ಮದುವೆಯಾಯಿತು. ಪಿಯುಸಿಯಲ್ಲಿ ಓದುತ್ತಿ ನಾನು ಮದುವೆಯ ಚಿಂತೆಯಿಂದ ಅನುತ್ತೀರ್ಣಳಾದ ನನಗೆ ಪರೀಕ್ಷೆಯನ್ನು ಹೇಗಾದರೂ ಪಾಸ ಮಾಡಬೇಕೆಂಬ ಆಸೆ. ಆದರೆ ನಾನು ಗರ್ಭಿಣಿಯಾದ ಎಂಬ ಚಿಂತೆ ಕಾಡುತ್ತಿದೆ. ನಾನು ನಾಲ ವರ್ಷಗಳವರೆಗೆ ಗರ್ಭಿಣಿ ಆಗದಂತೆ ಯಾವ ಕ್ರಮ ಅನುಸರಿಸಬೇಕು? ಮಾತ್ರೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದ ಸರಿಯೇ? ಕಾಪರ್‌ಟಿ ಹಾಕಿಸಿಕೊಂಡರೆ ತೊಂದ ಆಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಯಾರೋ ಹೇಳಿದರು. ಅದ ನಿಜವೆ? ದಯವಿಟ್ಟು ಸೂಕ್ತ ಉಪಾಯ ತಿಳಿಸಿ.**

○ ಗರ್ಭ ಧರಿಸದಂತೆ ತಡೆಯಲು ಮಾತ್ರೆಗಳ ಸೇವ ಇಲ್ಲವೇ ನಿರೋಧ್ ಬಳಕೆ ಹೆಚ್ಚು ಸೂಕ್ತ. ಕಾಪರ್- ಖಂಡಿತ ಬೇಡ. ಕಾಪರ್-ಟಿಯಿಂದ ಮಕ್ಕಳ ಗುವುದಕ್ಕೆ ಮುಂದೆ ತೊಂದರೆ ಆಗಬಹುದು. ನೀವ ಸ್ತ್ರೀರೋಗ ತಜ್ಞ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಭೇಟಿಯಾದರೆ ನಿವ ದೇಹ ಪ್ರಕೃತಿಗೆ ಸರಿಹೊಂದುವ ಗರ್ಭನಿರೋಧ ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ನೀಡುವರು. ಮಾತ್ರೆಗಳ ಸೇವ ಬೇಡವೆನಿಸಿದರೆ ನಿಮ್ಮ ಯಜಮಾನರಿಗೆ ನಿರೋಧ ಬಳಸಲು ಹೇಳಿ. ●

ಆತ್ಮೀಯ ಓದುಗರೆ, 'ಆರೋಗ್ಯಮಂಜರಿ' ನಿಮ್ಮ ಸಮಸ್ಯೆಗಳ ಪರಿಹಾರಕ್ಕಾಗಿ ಇರುವ ಅಂಕಣ. ಈ ಅಂಕಣದ ಮುಖಾಂತರ ನೀವು ನಿಮ್ಮ ತಲೆತಿನ್ನುವ ಯಾವುದೇ ಸಮಸ್ಯೆಗ ಉತ್ತರ ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಬೆಂಗಳೂರಿನ ಖ್ಯಾತ ವೈದ್ಯರಾದ ಡಾ. ವಸುಂಧರಾ ಭೂಪತಿಯವರು ನಿಮ್ಮ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಉತ್ತರಿಸುವರು. ನೀವು ಮಾಡುವುದಿಷ್ಟೇ: ಒಂದು ಅಂತರ್ದೇಶಿ ಪತ್ರದಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಅತ್ಯಂತ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಬರೆಯಿರಿ. ಜೊತೆಗ ನಿಮ್ಮ ಪೂರ್ಣ ವಿಳಾಸವೂ ಇರಲಿ. ನೀವು ಬಯಸಿದರೆ ನಿಮ್ಮ ಹೆಸರನ್ನು ಗೌಪ್ಯವಾಗಿ ಡಲಾಗುವುದು. ಈ ಕೆಳಕಂಡ ವಿಳಾಸ ಕೂಪನ್‌ನ್ನು ಅಂತರ್ದೇಶಿ ಪತ್ರದ ವಿಳಾಸ ಭಾಗಕ್ಕೆ ಲಗತ್ತಿಸಿ ಕಳುಹಿಸಿ.

ವಿಳಾಸ ಕೂಪನ್ ಲಗತ್ತಿಸದ, ಪೂರ್ಣ ವಿಳಾಸ ಬರೆದಿರದ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಒಬ್ಬರು ಒಂದು ಸಮಸ್ಯೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಮಾತ್ರ ಪ್ರಶ್ನೆ ಕೇಳಬೇಕು.

ಜೀವನಾಡಿ ಮಾಸಪತ್ರಿಕೆ 4

'ಆರೋಗ್ಯ ಮಂಜರಿ' ವಿಭಾಗ

ನಂ 122 ವೈ, 3ನೇ 'ವೈ' ಬ್ಲಾಕ್,

ವಾಟಾಳ್ ನಾಗರಾಜ ರಸ್ತೆ, ರಾಜಾಜಿನಗರ,

ಬೆಂಗಳೂರು - 5 6 0 0 1 0.

ನೇ ಪುಟದಿಂದ) ಕೊಬ್ಬರಿ ಎಣ್ಣೆ ಒಳ್ಳೆಯದೆ?

ಕಾರಣಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಆ ಕಾರಣವನ್ನು ತಿಳಿದು ಂಡು ಸರಿಯಾದ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ದನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಜನರು ಸ್ವಯಂಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಲು ೋಗಿ ತೊಂದರೆಗೆ ಒಳಪಡುತ್ತಾರೆ. ಕಿವಿಯಲ್ಲಿ ವಾಗಿ ನೋಯುತ್ತಿದ್ದಲ್ಲಿ, ಬೇರೆ ಸೊಂಕು ೋಗ ಇದ್ದಲ್ಲಿ, ಮೊದಲಿನಿಂದ ಕಿವಿ ಸೋರು ದ್ದರೆ, ಕಿವಿಯಲ್ಲಿ ರಕ್ತ ಬರುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಕಿವಿಯಲ್ಲಿ ರಿಕೆ ಇದ್ದರೆ ಜನರು ಸುಮ್ಮನೇ ಕೊಬ್ಬರಿ ಎಣ್ಣೆ ರುವಿಬಿಡುತ್ತಾರೆ. ಇದರಿಂದ ಇರುವ ತೊಂದರೆ ಗಡಾಯಿಸುತ್ತವೆ. ವಿನ: ಕಡಿಮೆ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. ಗಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕೊಬ್ಬರಿ ಣ್ಣೆಯನ್ನು ಬಚ್ಚಲು ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಡಬ್ಬಿಯ ಾಯಿ ತೆಗೆದಿಟ್ಟಿರುತ್ತಾರೆ ಹಾಗೂ ಈಗ ಜನರು ಸಿ ನೀರಿನಿಂದಲೇ ಸ್ನಾನ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಈ ಬಿಸಿ ೀರಿನಿಂದ ಹೊರಡುವ ಹವೆ ಈ ಕೊಬ್ಬರಿ ಣ್ಣೆಯ ಮೇಲೆ ಕೂಡುತ್ತದೆ. ಅನೇಕ ಬಾರಿ ಹೇಗೋ ಏನೋ ಈ ಕೊಬ್ಬರಿ ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ನೀರು ಕೂಡ ಬಂದು ಸೇರಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಈ ಎಣ್ಣೆ-ನೀರು ಮಿಶ್ರಣವು ಬೂಳಸು ಬೆಳೆಯಲು ಕಾರಣ ವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಕಿವಿಯಲ್ಲಿ ನವೇ ತುರಿಕೆ, ಕಿವಿ ಬರಿದಾಗುವುದು, ಕಿವಿಯಲ್ಲಿ ಹತ್ತಿಯಂತೆ ಬಿಳಿಯಾದ ಪದಾರ್ಥ ಬೆಳೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು, ಕಿವಿಯಿಂದ ನೀರು ಬಂದಂತಾಗುವುದು ಇತ್ಯಾದಿ ತೊಂದರೆಗಳು ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುತ್ತವೆ. ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿ ಕಿವಿಯ ತುರಿಕೆಯನ್ನು ಕಡ್ಡಿಯಿಂದ/ಪೆನ್ನು/ ಪೆನ್ಸಿಲ್ಲುಗಳಿಂದ ತಿರುವಿದಾಗ ಮಹದಾನಂದವಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಇದು ಕಿವಿಯಲ್ಲಿನ ಚರ್ಮವನ್ನು ಘಾಸಿಗೊಳಿಸಿ ಅಲ್ಲಿನ ಸೊಂಕನ್ನು ವೃದ್ಧಿಸುತ್ತದೆ. ಸೊಂಕು ಪ್ರಾರಂಭವಾದಾಗ ಕಿವಿಯಲ್ಲಿನ ನೋವು, ಹೊಡೆತಗಳು ವೈದ್ಯರನ್ನು ನೆನಪಿಸುತ್ತವೆ. ಇಷ್ಟೆಲ್ಲ ಹಗರಣಗಳನ್ನು, ತೊಂದರೆಗಳನ್ನು ಕೊಬ್ಬರಿ ಎಣ್ಣೆ ಕಿವಿಗೆ ಹಾಕಿ ಆಮಂತ್ರಿಸುವುದಕ್ಕಿಂತ ಕಿವಿಗೆ ಎಣ್ಣೆ ಹಾಕದೇ ತಣ್ಣಗೆ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದಲ್ಲವೇ'' ಎಂದು ಅಜ್ಜಿಗೆ ಕೇಳಿದೆ.

ಆದಕ್ಕೆ ಅಜ್ಜಿ, ''ಹೌದು ಬಿಡಿ ಡಾಕ್ಟರೇ, ಜನರು ಕೊಬ್ಬರಿ ಎಣ್ಣೆ ಸಿಗದಿದ್ದರೆ ಬೇರಾವುದೋ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಹಾಕುತ್ತಾರೆ. ಇದರಿಂದ ಅನಾಹುತಗಳೇ ಜಾಸ್ತಿ. ಅಂದ ಹಾಗೆ ಹಲವು ಬಾರಿ ಡಾಕ್ಟರೇ ಬರೆದುಕೊಟ್ಟ ಔಷಧಿಗಳಿಂದ ತೊಂದರೆ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುತ್ತದೆಯಲ್ಲ? ಇದು ಹೇಗೆ?'' ಎಂದು ಮರುಪ್ರಶ್ನೆ ಮಾಡಿದರು. ಅದಕ್ಕೆ ನಾನು ''ನೋಡಿ ಅಜ್ಜಿ, ಕಿವಿಗೆ ಹಾಕುವ ಔಷಧಿಗಳು ನೂರಾರು ಬಗೆಯವು ಇವೆ. ಎಲ್ಲದಕ್ಕೂ ಒಂದೇ ಔಷಧಿ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಅನೇಕ ಬಾರಿ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಒಂದು ಮಗುವಿಗೆ ಹಾಕಲು ಕೊಟ್ಟ ಔಷಧವನ್ನು ಮತ್ತೊಂದು ಮಗುವಿಗೆ ಅಥವಾ ಇನ್ನಾರಿಗೋ ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆ ಇಲ್ಲದೇ ಹಾಕಿರುತ್ತಾರೆ. ಇದರಿಂದ ತೊಂದರೆ ಜಾಸ್ತಿ ಆಗುತ್ತದೆ, ವಿನಃ ಕಡಿಮೆ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. ಇನ್ನು ಹಲವಾರು ಬಾರಿ ತೆಗೆದುಕೊಂಡ ಔಷಧಿಯನ್ನು ಮರಳಿ ವೈದ್ಯರಿಗೆ ತೋರಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ವೈದ್ಯ ಬರೆದದ್ದೊಂದು, ಅಂಗಡಿಯವ ಕೊಟ್ಟಿದ್ದೊಂದು ಔಷಧಿಯಾಗಿ ಈ ತೊಂದರೆ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಇನ್ನೂ ಹಲವು ಬಾರಿ ವೈದ್ಯರು ಮರು ತಪಾಸಣೆಗೆ ಬರಲು ಹೇಳಿರುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಹಲವು ರೋಗಿಗಳು ಅದೇ ಔಷಧಿಯನ್ನು ತಿಂಗಳುಗಟ್ಟಲೇ ಸುರಿದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಇದರಿಂದ ಇಲ್ಲದ ಕಿವಿಯ ತೊಂದರೆ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದೇ ರೀತಿ ಇನ್ನೂ ಹಲವಾರು ಕಾರಣಗಳಿಂದ ಔಷಧಗಳಿಂದಲೇ ತೊಂದರೆ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ.'' ಎಂದು ಹೇಳಿದೆ.

✍ ವಿಳಾಸ: ಸುಚೇತನಾ ಕ್ಲಿನಿಕ್, ರಾಟಸನ್ ಪಾಯಿಂಟ್, ದೇಶಪಾಂಡೆ ನಗರ, ಹುಬ್ಬಳ್ಳಿ-29.

ಗುಟಕಾ ಮಾಡಿದ ಗೊಂದಲ

ಈಗಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಪಾನ್‌ಪರಾಗ್, ಮಾಣಿಕ್‌ಚಂದ್, ಸ್ಟಾರ್, ಫಯರ್ ಇತ್ಯಾದಿ ಹೆಸರು ಹೊತ್ತ ಗುಟಕಾ (ಅಡಿಕೆ, ತಂಬಾಕು, ಕಾಚು ಇತ್ಯಾದಿಗಳ ಮಿಶ್ರಣ) ಜಗಿಯುವುದು ಒಂದು ಫ್ಯಾಶನ್ ಆಗಿದೆ. ಇದು ಯಾವ ವರ್ಗದವರನ್ನೂ ಬಿಟ್ಟಿಲ್ಲ. ಕೆಲ ವೈದ್ಯ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳೂ ಸಹ ಇದರ ಚಟ ಅಂಟಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ. ಈ ಗುಟಕಾ ನನ್ನನ್ನೂ ಒಂದು ಸಲ ಗೊಂದಲಕ್ಕೀಡು ಮಾಡಿತು.

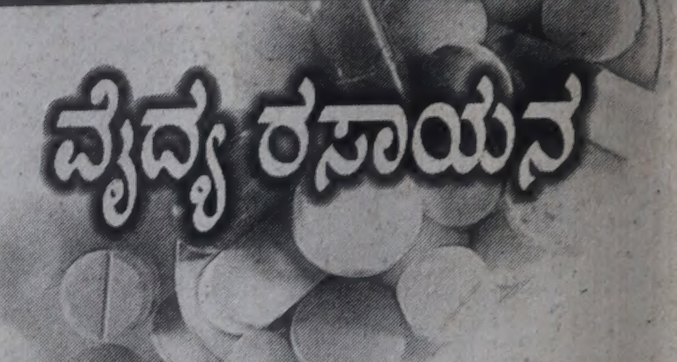
ಆಗ ನಾನು ಇನ್ನೂ ವೈದ್ಯ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯಾಗಿ ಕಿವಿ, ಮೂಗು ಹಾಗೂ ಗಂಟಲು ವಿಭಾಗದಲ್ಲಿ ಸ್ನಾತಕೋತ್ತರ ಪದವಿ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೆನು. ನನ್ನ ಜೊತೆಗೆ ಇನ್ನೂ ಹಲವು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿದ್ದರು. ನಾವೆಲ್ಲರೂ ದಿನಾಲೂ ಸರಕಾರಿ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೆವು. ಒಂದು ದಿನ ಕಿವಿ, ಮೂಗು ಹಾಗೂ ಗಂಟಲು ಹೊರರೋಗಿ ವಿಭಾಗದಲ್ಲಿ ಓರ್ವ ತರುಣ ಬಂದು ನನ್ನ ಮುಂದೆ ಕುಳಿತು, ''ಡಾಕ್ಟರೀ, ನನಗ ಬಾಯಾಗ ಯಾಕೋ ಒಂಥರಾ ಆಗೇತ್ರಿ, ಬಾಯಿ ಹಿಡಕೊಂಡಂಗ ಆಗತೈತ್ರಿ, ಖಾರಾ ತಿನ್ನಾಕ ಸ್ವಲ್ಪ ತ್ರಾಸ ಆಗತೈತ್ರಿ'' ಎಂದ. ನೋಡಲು ಆತ ಸ್ವಲ್ಪ ಖಯಾಲಿ ಮನುಷ್ಯನಂತೆ ಕಾಣುತ್ತಿದ್ದ. ನಾನು ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿಯೇ ಈತ ಗುಟಕಾದ ಗಿರಾಕಿ ಇರಬಹುದೆಂದು ಅಂದುಕೊಂಡೆ. ಬಾಯಿ ಪರೀಕ್ಷಿಸಿದಾಗ ಬಾಯಿಯ ಲೊಳ್ಪರೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಬೆಳ್ಳಗೆ ಕಾಣಿಸಿತು. ನಾನು ಆತ ಬಹುಶಃ ಬಾಯಿಯ ಲೊಳ್ಪರೆ ಕೆಳ ನಾರುಗಟ್ಟುವಿಕೆ (Oral Submucosal Fibrosis) ಎಂಬ ರೋಗದ ಮೊದಲ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಇರಬಹುದೆಂದು ನಾನು ಸಂಶಯಪಟ್ಟೆ. ಈ ರೋಗ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಎಲ್ಲ ಗುಟಕಾ ತಿನ್ನುವ ಜನರಲ್ಲಿ ಬಂದೇ ಬರುತ್ತದೆ. ಈ ರೋಗವನ್ನು ಮೊದಲ ಹಂತಗಳಲ್ಲಿ ಗುರುತಿಸುವುದು ಬಹಳ ಕಷ್ಟ. ಅಷ್ಟು ಹೊತ್ತಿಗೆ ಆತ ಬಾಯಿ ತೆಗೆದಿದ್ದರಿಂದಲೋ ಏನೋ ನನಗೆ ಗುಟಕಾದ ವಿಶಿಷ್ಟ ಪರಿಮಳ ಮೂಗಿಗೆ ಹೊಡೆಯತೊಡಗಿತು. ಇದರಿಂದ ಆ ರೋಗದ ಮೇಲಿನ ನನ್ನ ಸಂಶಯ ಇನ್ನೂ ಬಲವಾಯಿತು. ಆಗ ನಾನು ಆತನಿಗೆ, ''ಏನು, ನೀವು ದಿನಕ್ಕೆ ಎಷ್ಟು ಗುಟಕಾ ಪಾಕೀಟ ತಿಂತೀರಿ?'' ಎಂದೆ.

ಅದಕ್ಕಾತ ಬೆಚ್ಚಿ ಬಿದ್ದು, ''ಹೇ....ಇಲ್ಲರೀ ಡಾಕ್ಟರ್, ನಾ ಮದಲಿಂದ ಅಂಥಾ ಪದಾರ್ಥ, ಅಡಿಕೆ, ಪಾನು ಏನೂ ತಿನ್ನುದಿಲ್ಲರೀ'' ಎಂದ.

ಆಗ ನನಗೆ ಮತ್ತಷ್ಟು ಜೋರಾಗಿ ಗುಟಕಾದ ವಾಸನೆ ಹೊಡೆಯತೊಡಗಿತು. ನನಗೋ ಸಿಟ್ಟು ಬಂದಿತು. ನಾನು ಆತನಿಗೆ, ''ಏನೋ, ನೀ ಡಾಕ್ಟರ ಮುಂದ ಸುಳ್ಳ ಹೇಳಬ್ಯಾಡ. ನನಗ ಈ ಗುಟಕಾದ ವಾಸನಿ ಬರಾಕತೈತಿ. ಖರೇ ಹೇಳು, ಗುಟಕಾ ತಿನ್ನಾಕತ್ತಿ ಎಷ್ಟು ದಿವಸ ಆತು?'' ಎಂದು ಜೋರು ಮಾಡಿದೆ. ಆಗ ಆತ ಮತ್ತೆ, ''ದೇವರ ಆಣೆ ಮಾಡಿ ನಾ ಹೇಳತೇನ್ರಿ. ನಾ ಗುಟಕಾ ತಿನ್ನುದಿಲ್ರಿ. ನಿಮ್ಮ ಮುಂದ ಸುಳ್ಳ ಹೇಳಿ ನಾ ಏನು ಮಾಡಲಿ?'' ಎಂದು ಗಾಬರಿಯಿಂದ ಹೇಳಿದ.

ನನಗೋ ಸಾಕಾಯಿತು. ಹಾಳಾಗಿ ಹೋಗಲಿ ಬಿಡು. ತಾನು ಮಾಡಿದ್ದನ್ನು ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳಲೂ ಸಹ ತಯಾರಿಲ್ಲ ಎಂದುಕೊಂಡು ಆತನಿಗೆ ಹಲವು ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಬರೆದು ಸಾಗಹಾಕಿದೆ. ಅಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ ನನ್ನ ಪಕ್ಕದಲ್ಲಿಯೇ ಕುಳಿತಿದ್ದ ನನ್ನ ವೈದ್ಯ ಗೆಳೆಯ ನನಗೆ ''ಅಯ್ಯೊ ಪಾಪ, ಆತ ಸುಮ್ಮನೇ ನಿನ್ನ ಹತ್ತಿರ ಬಯ್ಗಳ ತಿಂದನಲ್ಲ. ನಿನಗೆ ನಿಜವಾಗಿಯೂ ಗುಟಕಾದ ವಾಸನೆ ಬಂದದ್ದು ನನ್ನ ಬಾಯಿಯಿಂದ. ಆತನ ಬಾಯಿಯಿಂದಲ್ಲ. ಹ್ಹಿ.....ಹ್ಹಿ......ಹ್ಹಿ.....'' ಎಂದು ತಾನು ಗುಟಕಾ ಅಗಿಯುತ್ತಿರುವುದನ್ನು ತೋರಿಸಿದ. ನನಗೆ ಆ ರೋಗಿಯ ಮೇಲೆ ಅನುಕಂಪ ಬರುತ್ತಿದ್ದರೆ, ನನ್ನ ಗೆಳೆಯನ ಮೇಲೆ ಸಿಟ್ಟು ಹಾಗೂ ಕರುಣೆ ಬರುತ್ತಿತ್ತು.

● ಡಾ|| ಉಮೇಶ್ ಸ. ನಾಗಲೋಟಿಮಠ



ಬೇಕಿಲ್ಲಾಂದ್ರ ಉಗುಳಬೇಕು...

'ಚೆನ್ನಮ್ಮ ಚೆನ್ನದಂತವಳು. ತುಂಬಾ ನಾಜೂಕಿನ ಹೆಣ್ಣು. ಮೇಲಾಗಿ ಪುಕ್ಕಲು ಸ್ವಭಾವ. ಆಗಾಗ ಚೆನ್ನಮ್ಮನನ್ನು ಇಲಿ, ಜಿರಳೆಗಳು ಕಾಡುತ್ತಿದ್ದುದು ಉಂಟು. ಕತ್ತಲಿಗೂ ಭಯಪಟ್ಟು ಸದಾ ಗಂಡನಿಗೆ ಅಂಟಿಕೊಂಡೇ ಇರುತ್ತಾಳೆ. ಅವಳಿಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಹೆದರಿಕೆಯಾದರೂ ಸುತ್ತಲಿನ ಹತ್ತು ಮನೆಗಳು ನಡುಗುವಷ್ಟು ಚೀರುತ್ತಾಳೆ.

ಈಗವಳು ತುಂಬು ಗರ್ಭಿಣಿ ಬೇರೆ. ಹೆರಿಗೆ ದಿನವನ್ನು ನೆನಪಿಸಿಕೊಂಡು ಸದಾ ಅಂಜಿಕೊಂಡೇ ಇರುತ್ತಾಳೆ. ನಿರೀಕ್ಷೆ ಯಂತೆ ಆ ದಿನ ಬಂದೇಬಿಟ್ಟಿತು. ನೋವು ಆರಂಭ ವಾಗುವ ಮುನ್ನವೇ ಕಿರುಚಾಟ ಶುರುವಾಯಿತು.

ಆಗ ಸುತ್ತಲಿನ ಹತ್ತು ಮನೆಗಳಿಗೂ ರಾತ್ರಿಯಿಡೀ ನಿದ್ದೆಯೇ ಇಲ್ಲ. ಅಂತಹ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ದಿಕ್ಕಿರದ ಮುದುಕಿ ಯೊಂದು ದೂರದ ಸಂಬಂಧಿ ಚೆನ್ನಮ್ಮನ ಮನೆ ಪಕ್ಕ ದಲ್ಲಿಯೇ ವಾಸಿಸುವ ರೇಣುಕಾಳ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಬೀಡು ಬಿಟ್ಟಿದ್ದಳು. ರಾತ್ರಿಯೆಲ್ಲಾ ಈ ಕಿರುಚಾಟ ಕೇಳಿ ನಿದ್ರೆಯನ್ನೇ ಮಾಡದ ಆ ಮುದುಕಿ ತನ್ನ ತಂಗಿಯ ಮೊಮ್ಮಗನ ಹೆಂಡತಿ ರೇಣುಕಾಳನ್ನು ಕೇಳಿಯೇ ಬಿಟ್ಟಳು.

''ರೇಣು, ಅದ್ಯಾಕೆ ಆ ಪಕ್ಕದ್ಮನೆ ಹೆಂಗಸು ರಾತ್ರಿ ಯಿಂದಲೂ ಒಂದೇ ಸಮನೆ ಕಿರುಚಿಕೋತೈತಿ?''

''ಅಜ್ಜಿ! ಪಕ್ಕದ್ಮನೆ ಚೆನ್ನಮ್ಮ ಗರ್ಭಿಣಿ. ಅವಳೀಗ ಬ್ಯಾನಿ ತಿಂತಾ ಇದಾಳೆ' ಎಂದಳು.

ಕೂಡಲೇ ಹೆರಿಗೆಯೆಂದರೇನೆಂದೇ ಗೊತ್ತಿರದ ಆ ಬಂಜೆ ಮುದುಕಿ ತನ್ನ ಗತ್ತು ಬಿಡದೇ ಈ ರೀತಿ ಪ್ರಶ್ನಿಸಿತು.

''ಅಯ್ಯೋ! ಬೇಕಿದ್ರ ತಿನಬೇಕು. ಬೇಕಿಲ್ಲಾಂದ್ರ ಉಗುಳಬೇಕು! ಅದಕ್ಯಾಕ್ ಬೆಳ್ತನಕ ಮಂದಿ ನಿದ್ದೆಗೆಡಿಸ ಬೇಕು?''

◆ ಸರೋಜಾ ಪಾಟೀಲ

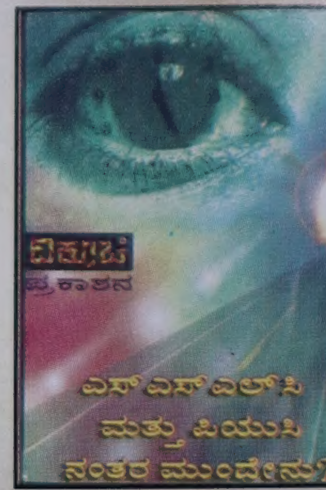
EDITED, PRINTED, PUBLISHED AND OWNED BY : *Adanagouda T. Patil*, # 940, I Floor, 8th-B Main, 3rd Block, 3rd Stage, Basaveshwaranagar, Bangalore-560 079. ☎ 3352696 / 3206441

PRINTED AT : DIKSOOCHI PRINTERS, # 97, West of Chord Road, 2nd Block, 3rd Stage, Basaveshwaranagar, Bangalore-560 079. ☎ 3226596

ದಿಕ್ಸೂಚಿ ಪ್ರಕಾಶನದ ಪ್ರಕಟಣೆಗಳು



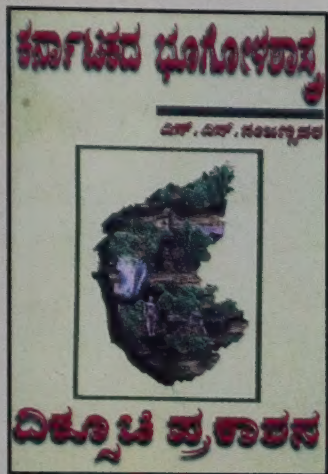
ವಿನ ಅಂಚಿನಲ್ಲಿ (ಭಾಗ- 1)
ರೂ. 28/-



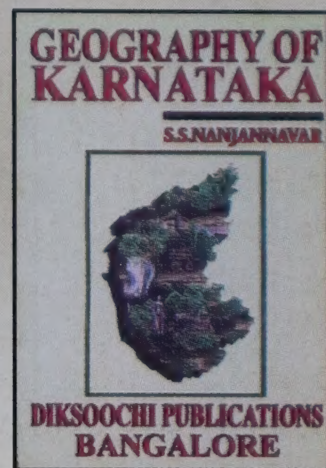
ಎಸ್.ಎಸ್.ಎಲ್.ಸಿ. ಮತ
ಪಿ.ಯು.ಸಿ. ನಂತರ ಮುಂದೇನು
ಬೆಲೆ ರೂ. 69



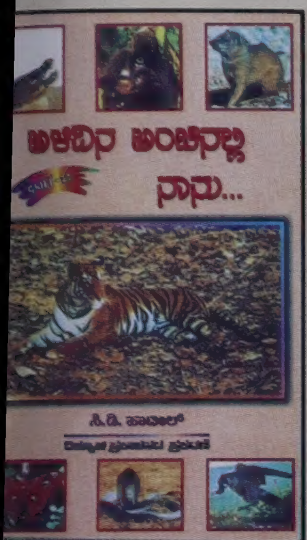
ಕಾವೇರಿ ಹರಿದು ಬಂದ ದಾರಿ
ಬೆಲೆ ರೂ. 65/-



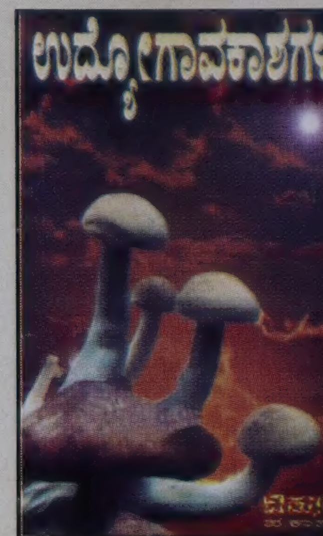
ಕೆ.ಎ.ಎಸ್.
ಭೂಗೋಳ ಶಾಸ್ತ್ರ
ಬೆಲೆ ರೂ. 125/-



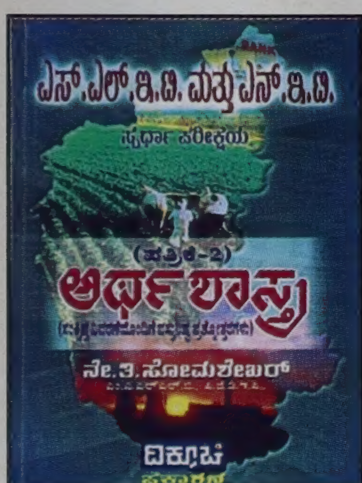
K.A.S. Geography
(Karnataka)*
ಬೆಲೆ ರೂ. 125/-



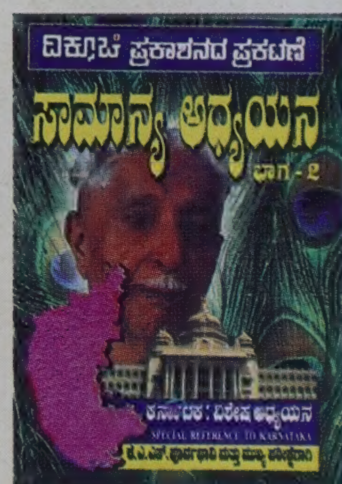
ಳಿವಿನ ಅಂಚಿನಲ್ಲಿ (ಭಾಗ- 2)
ೆ ರೂ. 26/-



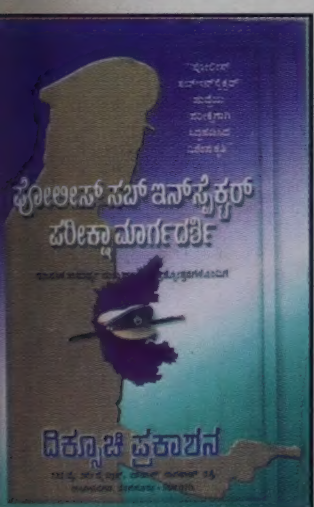
ಉದ್ಯೋಗಾವಕಾಶಗಳ
ಬೆಲೆ ರೂ. 59



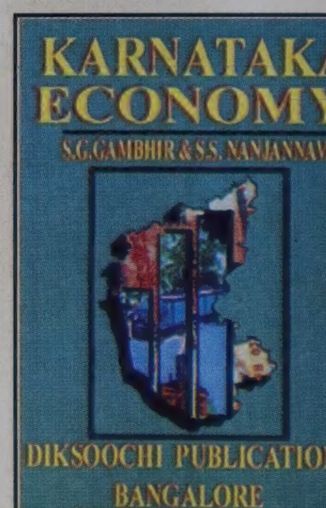
ಎಸ್. ಎಲ್ ಇ.ಟಿ. ಮತ್ತು ಎನ್.ಇ.ಟಿ.
ಅರ್ಥಶಾಸ್ತ್ರ (ಭಾಗ- 2) ಬೆಲೆ ರೂ. 100/-



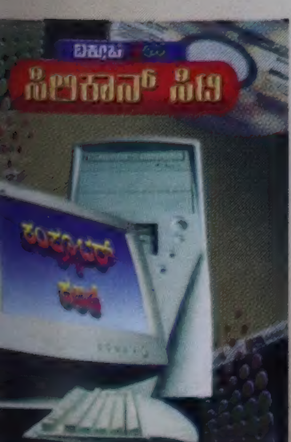
ಕರ್ನಾಟಕದ ವಿಶೇಷ ಅಧ್ಯಯನ
(ಭಾಗ- 2) ಬೆಲೆ ರೂ. 265/-



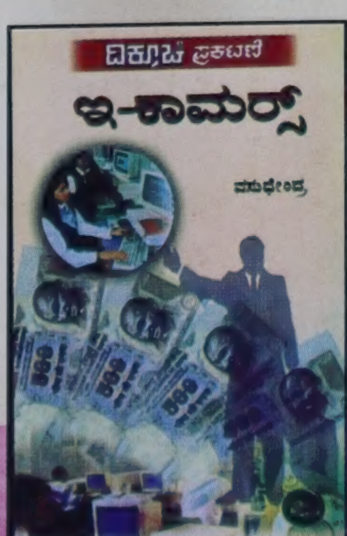
ೊಲೀಸ್ ಸಬ್ ಇನ್ಸ್‌ಪೆಕ್ಟರ್
ರೀಕ್ಷಾ ಮಾರ್ಗದರ್ಶಿ
ೆ ರೂ. 135/-



K.A.S. Economi
(Karnataka)
ಬೆಲೆ ರೂ. 125

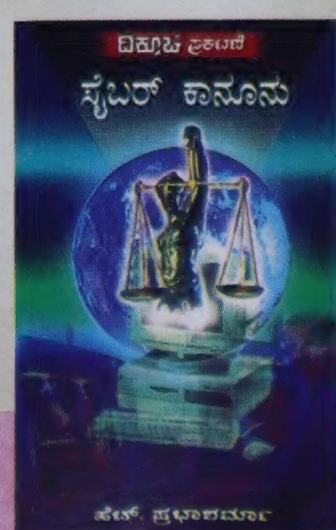


ಪ್ಯೂಟರ್ ಕಲಿಕೆ ವಿಶೇಷಾಂಕ
ೆ ರೂ. 50/-



ಇ-ಕಾಮರ್ಸ್
ಬೆಲೆ ರೂ. 50/-

ಮಾಹಿತಿ
ತಂತ್ರಜ್ಞಾನಕ್ಕೆ
ಸಂಬಂಧಿಸಿದ
ವಿಶೇಷ
ಪುಸ್ತಕಗಳು



ಸೈಬರ್ ಕಾನೂನು
ಬೆಲೆ ರೂ. 50/-



ಅಪರೇಟಿಂಗ್ ಸಿಸ್ಟಮ
ವಿಶೇಷಾ
ಬೆಲೆ ರೂ. 50

JEEVANADI SAMAGRA KUTUMBA AROGYA MANJARI RNI NO. 65817/97
KANNADA MONTHLY CPMG/KA/BGW - 349/2001